حافظه درخشان

به روش تونی بازان

نیروهای ذهنی خود را شکوفا سازید



تونی بازان
محمد جواد نعمتی

حافظه‌ی درخشان

نیروهای ذهنی خود را شکوفا سازید

تونی بازان / محمد جواد نعمتی

انتشارات پل

سرشناسنامه	: بوزان، تونی، ۱۹۴۲ - م. Buzan, Tony
عنوان و نام پدیدآور	: حافظه درخشان: نیروهای ذهنی خود را شکوفا سازید تونی بازان: مترجم محمد جواد نعمتی.
مشخصات نشر	: تهران: پل، ۱۳۸۶.
مشخصات ظاهری	: ۸۰ ص.
شابک	: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۴۴-۴۵-۶
وضعیت فهرستنویسی	: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: Briliant, memory 2006
موضوع	: حافظه.
موضوع	: حافظه -- تقویت.
شناسنامه افزوده	: نعمتی، محمد جواد، ۱۳۶۱ - ، مترجم.
رده بندی کنگره	: BF ۳۷۱/ ۲ح۹ب ۱۳۸۶
رده بندی دیویی	: ۱۵۳/۱۲
شماره کتابشناسی ملی	: ۱۱۴۰۸۶۸

انتشارات پل

انتشارات خلاق

نشر پل با همکاری نشر خلاق

نام کتاب: حافظه درخشان

نویسنده: تونی بازان

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه چاپ: سجده

نوبت چاپ: اول ۱۳۹۰ شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۹۹۴۴-۴۵-۶

مرکز پخش: انقلاب، خیابان لبافی نژاد، بین خیابان دانشگاه و فخررازی پلاک ۱۷۴، طبقه دوم، واحد ۴

تلفن مرکز پخش: ۶۶۴۷۷۳۱۹ - ۶۶۹۵۹۹۷۱ - ۶۶۴۶۹۶۰۸

قیمت: ۲۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

مقدمه

- به نظر شما حافظه‌تان چطور است؟ خوب یا بد؟
- آیا برخی مطالب را به راحتی به خاطر می‌آورید و برخی را نه؟
- آیا حوادث، چهره‌ها یا تاریخ تولدها به یادتان می‌ماند؟
- فکر می‌کنید با بالا رفتن سن، حافظه‌ی شما ضعیف می‌شود؟
- آیا نگران به خاطر آوردن مطالب در شرایط‌های سخت، همچون فشار کاری یا سر جلسه‌ی امتحان هستید؟
- دوست دارید هر چیزی را که می‌خواهید به خاطر بیاورید؟

این کتاب سعی دارد روش‌ها و راهکارهایی را ارائه نماید تا بتوانید به کمک آنها حافظه‌ی خود را بیش از پیش تقویت کنید و دیگر مشکلی در به خاطر آوردن مطالب مختلف نداشته باشید.

این کتاب در راستای سایر کتاب‌های من می‌باشد که در رابطه با ذهن و تقویت حافظه ارائه شده‌اند. این کتاب را برای کسانی نوشته‌ام که مشغله‌ی کاری زیاد و وقت کمی دارند و در عین حال علاقمند به پیگیری راه‌های

افزایش قدرت حافظه نیز می‌باشند.
نکته‌ی جالب توجه این است که ابداً چیزی به اسم «حافظه‌ی ضعیف» وجود ندارد. این کار در اختیار خود فرد است که مطالب زیادی را به خوبی به حافظه بسپارد و آنها را به خوبی به یاد بیاورد یا نه.
من در این کتاب سعی دارم به شما کمک کنم تا حافظه‌ی خود را بهتر بشناسید، آن را تقویت کنید و بهره برداری بهتری از آن داشته باشید. بنابراین تکنیک‌ها و راهکارهای عملی ارائه شده، مربوط به نحوه‌ی عملکرد مغز انسان می‌باشد و با به کارگیری آنها، مغز سریع‌تر، بهتر و کارآمدتر از قبل عمل می‌کند.
من هم وقتی کم سن و سال بودم، مانند خیلی از بچه‌های دیگر، مجذوب مفهوم حافظه بودم. تعجب من از این بود که با وجود اینکه نمی‌توانستم حافظه‌ام را ببینم و درک درستی از ماهیت آن داشته باشم، همیشه در موقع لزوم کار می‌کرد و همیشه هم سر جایش بود!
از طرف دیگر به این فکر می‌کردم که چگونه است که حافظه‌ی من بعضی وقت‌ها به خوبی کار می‌کند، ولی همین حافظه در برخی موارد مانند سر کلاس یا در سر جلسه‌ی امتحان که می‌خواستم یک مطلب خاص را به خاطر بیاورم، مرا ناامید می‌کرد.
وقتی بزرگ‌تر شدم، تعجب من نسبت به حافظه بیشتر شد. بنابراین تصمیم گرفتم خودم را وقف یادگیری روش‌های استفاده‌ی بهتر و بیشتر، از شگفت‌انگیزترین قسمت بدن، یعنی «مغز» کنم. همین تصمیم و پیگیری آن باعث شد که به مفهوم «نقشه‌ی ذهنی» دست پیدا کنم، چیزی که اکنون در

سراسر جهان و در زمینه‌های مختلف از آن استفاده می‌شود. حتی همین الان و بعد از ۳۰ سال کار و تحقیق در این زمینه، هنوز وقتی به عملکرد مغز و حافظه فکر می‌کنم، شگفت زده می‌شوم. اینکه هر کدام از ما چقدر پتانسیل مغزی بکر و دست نخورده داریم.

حافظه‌ی شما و آنچه که به ذهن سپرده‌اید مختص خود شماست. چون هیچکس دیگری نمی‌تواند جای شما باشد و تجربیات و مشاهدات شما را داشته باشد. حوادثی که برای شما رخ می‌دهد برای کس دیگری اتفاق نمی‌افتد و فقط شمایید که آنها را تجربه می‌کنید.

این شمایید که انتخاب می‌کنید چگونه و چه وقت حوادثی را که مربوط به گذشته می‌شوند به یاد بیاورید.

شاید متوجه شده‌اید که برخی تجربیات را می‌توانید "مثل آیینه" و با تمام جزئیات به خاطر بیاورید، ولی برخی حوادث دیگر حالتی گنگ و مبهم دارند و مدام از ذهن شما دور می‌شوند. اما وقتی این کتاب را تمام کنید، می‌توانید هر آنچه را که اراده کنید، با تمام جزئیات و به صورت کامل به خاطر بیاورید. زیرا ابزارهای لازم برای به کارگیری بهتر و مؤثرتر از ذهن و حافظه را کسب کرده‌اید.

بیایید از یک تجربه‌ی به یاد ماندنی لذت ببریم.

«تونی بازان»

فصل اول
مغز شگفت‌انگیز انسان

مغز انسان بسیار پیچیده، قدرتمند، انعطاف پذیر و شگفت انگیز است. مغز انسان سیستمی است که هیچگاه از کار نمی‌افتد و مدام در حال رشد و تکامل است.

آیا می‌دانید...؟

● در مغز هر انسان تقریباً ۱.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ (یک میلیون میلیون) سلول مغزی وجود دارد که «نرون» نامیده می‌شوند.

● هر یک از سلول‌های مغزی می‌تواند ۱۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰.۰۰۰ اتصال با سایر سلول‌های مغزی دیگر داشته باشد.

● هر یک از سلول‌های مغزی می‌تواند در آن واحد با ۱۰.۰۰۰ سلول مغزی دیگر مرتبط باشد.

● اگر بخواهیم مجموع کل اندیشه‌هایی را که از ارتباط کامل تمام

سلول‌های مغزی با یکدیگر حاصل می‌شود بشماریم، یک عدد نجومی حاصل می‌شود: یک عدد یک به اضافه ده و نیم میلیون کیلومتر صفر جلوی آن!

اما این اعداد و ارقام چه معنایی می‌توانند داشته باشند؟ این داده‌ها نشان می‌دهند که مغز انسان بسیار بسیار پیچیده و انعطاف پذیر است. ظرفیت حافظه‌ی انسان از تمام اَبَر کامپیوترهایی که تا کنون طراحی شده‌اند بیشتر است و در واقع حافظه تنها بخشی از سیستم پیچیده و فوق‌العاده کارآمد مغز محسوب می‌شود.

هر یک از سلول‌های مغزی دارای ده‌ها، صدها و یا حتی هزاران شاخک در اطراف خود است که «دندریت» نامیده می‌شوند. دندریت‌ها امکان اتصال سلول‌های مغزی به یکدیگر را فراهم می‌سازند تا داده‌ها از طریق مغز و نخاع به تمام قسمت‌های بدن ارسال شوند.

سرعت انتقال پیام‌های مربوط به اندیشه، احساس، هیجان، طعم، فرمان یا خاطره از سرعت گلوله‌ی تفنگ نیز بیشتر است. اطلاعات از یک نقطه‌ی مرکزی پخش می‌شوند و یک سری علائم اطلاعاتی ارسال می‌کنند که سریعاً باعث ایجاد پیوند بین سلول‌های مغزی می‌شود و یک گذرگاه یا مسیر اطلاعاتی درست می‌کنند و با تکرار آن حس، هیجان یا فرمان، این پیوندها و گذرگاه‌های اطلاعاتی قوی‌تر و محکم‌تر می‌شوند.

هر اندیشه‌ای که به ذهن شما خطور می‌کند یا هر حسی که به شما دست می‌دهد، به تقویت یا اصلاح ساختار پیوندهای قبلی منجر می‌شود و چیزی را بوجود می‌آورد که ما به آن «حافظه» می‌گوییم. هر کامپیوتری

دارای حافظه‌ی محدودی است و این حافظه بالاخره پُر می‌شود. اما نکته‌ی جالب اینجاست که مغز انسان دارای حافظه‌ی نامحدودی است و هیچوقت پُر نمی‌شود. بنابراین هر قدر مطالب بیشتری یاد بگیرید، یادگیری مطالب جدید آسان‌تر می‌شود.

❑ از تمام پتانسیل خود بهره بگیرید

از لحظه‌ای که مغز شما شروع به شکل گیری کرده است و در تمام طول دوران زندگی، شما در حال یادگیری بوده‌اید. در هر ثانیه از روز در حال دریافت اطلاعات و داده‌ها و مقایسه‌ی آن با دانسته‌های خود هستید تا اطلاعات جدیدی کسب کنید و دانش بشر درباره‌ی نحوه‌ی عملکرد و ساز و کار مغز هنوز در آغاز راه است.

آیا می‌دانید...؟

- انسان فقط ۵۰۰ سال است که می‌داند مغز کجاست. تا قبل از آن تصور بر این بود که انسان با استفاده از شکم و قلب خود فکر و احساس می‌کند. زیرا حواس فیزیکی، بیشتر از این طریق درک می‌شوند.
- فقط ۲۰ سال است که انسان واقعاً به ماهیت مغز و نحوه‌ی عملکرد آن پی برده است.

درک ضعیف و سطحی ما از نحوه‌ی عملکرد مغز منجر به این شده است که حداقل استفاده را از پتانسیل عظیم مغز و حافظه داشته باشیم. در واقع ما امروز تنها کمتر از یک درصد از آن چیزی را استفاده می‌کنیم که واقعاً وجود دارد.

بسیار بعید است که در طول دوران تحصیل در مدرسه، چیزی در مورد

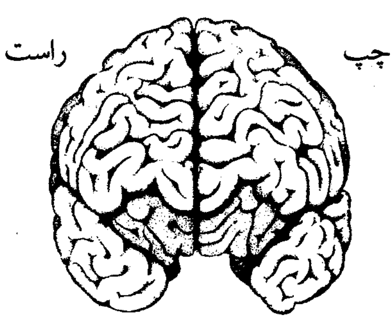
نحوه‌ی عملکرد مغز و حافظه به شما یاد داده باشند یا در مورد تکنیک‌های بهره گیری از حافظه، ماهیت دقت و تمرکز، نحوه‌ی تفکر، انگیزه، خلاقیت و مسائلی از این دست صحبتی شده باشد.

«تکنیک‌های حافظه‌ای» که در فصل‌های آتی ارائه می‌شوند به شما نشان می‌دهند که چگونه می‌توانید با تقویت نحوه‌ی عملکرد مغز و چگونگی کسب اطلاعات و ذخیره‌ی آنها، بازدهی و بهره‌وری خود را ارتقاء دهید.

❑ دو قسمت مغز انسان

فرآیند دریافت داده‌ها توسط مغز و ذخیره سازی آنها در حافظه توسط راه‌های مختلفی صورت می‌گیرد و سپس این داده‌ها در دو نیمکره‌ی راست و نیمکره‌ی چپ مغز پردازش می‌شوند:

- نیمکره‌ی راست مغز که مربوط به: ریتم، تصور، رویاپردازی، رنگ، بُعد، هشیاری محیطی و تکمیل کردن است.
- نیمکره‌ی چپ مغز که مربوط به: منطق، کلمات، فهرست‌ها، اعداد، توالی، خطوط و تحلیل کردن است.



نیمکره‌ی چپ و نیمکره‌ی راست مغز به صورت جداگانه عمل نمی‌کنند بلکه برای داشتن حداکثر کارآیی با یکدیگر در تعامل هستند. بنابراین هر قدر که بتوان به طور همزمان هر دو نیمکره را بیشتر تحریک کرد، منجر به همکاری بیشتر آنها در کمک به موارد زیر خواهد شد:

- تفکر بهتر
- به ذهن سپاری
- به یادآوری

روش‌هایی که در این کتاب توضیح داده شده‌اند، در راستای کمک به افزایش توانایی‌های فکری طراحی شده‌اند. این روش‌ها به نوعی باعث تحریک حواس مختلف می‌شوند و به حافظه، در به یاد سپاری اطلاعات مورد نیاز، به صورت طبقه بندی شده و با قابلیت دسترسی سریع و آسان، کمک می‌کنند.

در ادامه پنج روش تقویت حافظه توضیح داده می‌شود که مغز را فعال‌تر و کارآمدتر می‌سازند. در فصل ۲ می‌آموزید که چگونه اطلاعات را به ذهن بسپارید و بعد به یاد بیاورید. در فصل ۳ با اصول اساسی مربوط به حافظه آشنا می‌شوید تا قوای فکری خود را ارتقاء دهید. در فصل ۴ با به کارگیری لغات و تصاویر کلیدی، حافظه‌ی شما تقویت می‌شود. پس از آن می‌توانید از تمام این اصول و قواعد برای یادگیری تکنیک‌های فوق‌العاده قدرتمند حافظه که در فصل ۵ ارائه شده‌اند، استفاده کنید.

❑ به مغز خود در یادگیری کمک کنید

حافظه‌ی انسان تقریباً شبیه یک قفسه‌ی بسیار بزرگ است که

پرونده‌های هر بخشی از زندگی انسان در آن قرار دارد. تنها راهی که می‌توان سریع و آسان به اطلاعات و پرونده‌های این قفسه دسترسی پیدا کرد این است که آن را به صورت دقیق، مرتب کنید. در این صورت اطلاعاتی که به دنبال آن هستید هر قدر هم گنگ و نامفهوم باشند، چون می‌دانید که در کدام طبقه‌ی قفسه قرار گرفته‌اند، راحت سراغ آن می‌روید.

برای اینکه بتوانید اطلاعات را در ذهن خود طبقه بندی و ذخیره کنید، لازم است کمی با نحوه‌ی عملکرد مغز و ساز و کار حافظه در حین فرآیند یادگیری آشنا شوید.

تحقیقات نشان داده است که برای مغز انسان اولین و آخرین برداشت‌ها اهمیت بیشتری دارد. این مطلب، یعنی اینکه ما همواره مسائلی را بهتر به خاطر می‌سپاریم که در دو مرحله‌ی زیر اتفاق می‌افتند:

- در ابتدا ـ تأثیر ابتدایی
- در انتها ـ تأثیر انتهایی

بعلاوه، مطالبی را راحت‌تر به ذهن می‌سپاریم که:

- مرتبط با داده‌هایی باشند که قبلاً در حافظه ذخیره شده‌اند.
- به نوعی متمایز یا منحصر به فرد باشند، به نحوی که نیازمند تصور و تجسم باشند.

مغز انسان بیشتر به مواردی توجه می‌کند و آنها را به ذهن می‌سپارد که جذابیت و حساسیت بیشتری را برای موارد زیر ایجاد کنند:

۱ – حواس: طعم، بو، حس، صدا یا منظره

۲ – علائق خاص

مغز انسان تمایل زیادی به ایجاد الگوها و نقشه‌ها دارد و به نوعی می‌خواهد بین اطلاعات، یک توالی ایجاد کند و با نتیجه گیری از آن اطلاعات، آنها را تکمیل نماید. مثال خوب در این مورد وقتی است که شما در حال گوش کردن به یک ترانه‌ی آشنا از رادیو هستید و ناگهان صدا قطع می‌شود. در این موقع احتمالاً شما ادامه‌ی ترانه را تا آخر پیش خودتان زمزمه می‌کنید یا اگر یک سری پاراگراف پشت سر هم از شماره ۱ تا ۶ شماره گذاری شده باشند و شماره ۳ جا افتاده باشد، می‌گردید تا ببینید شماره‌ی ۳ کجاست.

مغز انسان برای به خاطر سپاری داده‌ها، اعداد، فرمول‌ها و دیگر اطلاعات مهمی که باید سریعاً به خاطر سپرده شوند، نیازمند «کمک» است. ابزاری که می‌تواند در این زمینه کمک رسان باشد یک «یادآور» است. شاید این کلمه در خلال این کتاب زیاد تکرار نشود، اما تمام تکنیک‌های تقویت حافظه که قرار است یاد بگیرد، تکنیک‌های یادآوری هستند. این تکنیک‌ها فوق‌العاده مؤثر و کارآمد هستند و بهره‌برداری بسیار از توانمندیهای ذهنی برای به یاد آوردن مطالب مورد نیاز را امکان‌پذیر می‌سازند.

☐ یادآور

یادآور یک ابزار کمکی برای حافظه است که کمک می‌کند چیزی را به خاطر بیاورید. این یادآور می‌تواند یک کلمه، تصویر، الگو، وسیله یا چیز دیگری باشد که به نوعی به شما کمک می‌کند تا عبارت، نام، یا هر نوع اطلاعاتی را که مد نظرتان است، بهتر به خاطر بیاورید.

تقریباً همه‌ی ما از تکنیک‌های یادآوری در طول دوران تحصیل خود استفاده کرده‌ایم، هر چند شاید آن موقع با آن آشنایی زیاد نداشتیم. برای مثال، دانش آموزان حروف اول کلمات یک جمله یا عبارت را با هم ترکیب می‌کنند تا لغت بدست آمده، یادآور آن جمله باشد.

این کلمه که «سر واژه» نامیده می‌شود کاربرد زیادی در مختصر نویسی عبارات طولانی، به خصوصی اسامی دارد. برای مثال، سر واژه‌ی UN مخفف عبارت «United Nations»[1] می‌باشد.

در واقع یادآورها ابزاری هستند که ذهن را وادار به تصور و حدس زدن می‌کنند که این لغت، تصویر، ریتم، رنگ و ... به چه چیزی می‌تواند مربوط باشد. یعنی مغز را وادار می‌کنند که نوعی ارتباط میان یادآور و مطلب اصلی ایجاد کند. به این ترتیب می‌توان به راحتی آن را به یاد آورد.

در قسمت‌های بعدی شما را با یک حافظه‌ی تمام عیار آشنا می‌کنم و به شما می‌آموزم که چگونه می‌توان به آن دست یافت و از آن استفاده کرد.

۱- سازمان ملل متحد

فصل دوم

• حافظه‌ی تمام عیار

❑ حافظه‌ی انسان شگفت‌انگیز است

شما در طول زندگی به گردآوری و ذخیره سازی اطلاعاتی می‌پردازید که به ادامه‌ی حیات، برقراری ارتباط، یادگیری و تعامل با دیگران کمک می‌کند. حافظه‌ی شما به شما کمک می‌کند تا به کسب علم بپردازید، کارهای بزرگ انجام دهید، در ورزش پیشرفت کنید و دوستان و دشمنان خود را بشناسید. انسان بدون حافظه و خاطرات، بسیار عاجز و ناتوان است و ارتباط خود را با دنیای پیرامونش از دست می‌دهد.

باورهای غلط بسیاری در مورد حافظه و ضعیف شدن آن وجود دارد که برخی از آنها عبارتند از:

● وقتی سن افراد بالاتر می‌رود و پیر می‌شوند، اغلب فکر می‌کنند که حافظه‌ی آنها ضعیف‌تر می‌شود. اما همانطور که توضیح خواهم داد، این یک باور کاملاً غلط است.

● افرادی که مجبورند در شرایط سخت و پر استرس کار کنند، ممکن است فکر کنند که به خاطر آوردن مطالب برای آنها در چنین شرایطی بسیار دشوار است و گاهی نیز احساس می‌کنند که دیگر نمی‌توانند چیزی را به ذهن بسپارند. دلیل این مطلب تصور غلط در مورد تفکر و به یادآوری مطالب و نیز نحوه‌ی استفاده‌ی نادرست از حافظه است.

قبل از اینکه به توضیح روش‌های تقویت حافظه بپردازیم، لازم است گام مهمی در این زمینه بردارید و آن این است که تمام باورها و تفکرات منفی خود را در مورد «ضعیف بودن» حافظه دور بریزید و در عوض به حافظه‌ای شگفت‌انگیز و تمام عیار که می‌توانید داشته باشید، فکر کنید.

● حافظه‌ی شما تا همین جای زندگی اطلاعات بسیار بسیار زیادی را در خود جای داده است. پس نه حافظه‌ی شما ضعیف است و نه خود شما.

شما طی سال‌هایی که تاکنون پشت سر گذاشته‌اید، اطلاعات بسیار زیادی در زمینه‌های مختلف کسب کرده‌اید و آنها را در حافظه‌ی خود جای داده‌اید: ده‌ها سال کار و فعالیت، برنامه‌های مختلف، خاطرات، حوادث، افراد، تجربه‌ها، جشن تولدها، قرار ملاقات‌ها، فهرست‌های خرید، مسئولیت‌ها و...

● حافظه‌ی شما بسیار کارآمد و مؤثر است. هر چند شاید به خاطر آوردن مطالب به همان خوبی که شما دوست دارید نباشد. بنابراین تنها کاری که لازم است انجام دهید این است که روش دریافت اطلاعاتی را که بایستی در مغز ذخیره شوند، اصلاح کنید.

به چیزهای فوق العاده‌ای فکر کنید که ذهن شما بدون یک لحظه تعلل

می‌تواند آنها را به خاطر بیاورد:

- چهره‌ی افرادی که دوست‌شان دارید.
- روش مسواک زدن دندان‌ها.
- جشن تولدتان.
- مسیری که هر روز از خانه تا محل کار یا فروشگاه طی می‌کنید.
- چگونه راه رفتن.
- چگونه صحبت کردن.
- محل قرارگرفتن اجناس مختلف در فروشگاه‌های مختلفی که از آنها خرید می‌کنید.
- شماره تلفن‌تان.
- شماره پلاک ماشین‌تان.
- امتیاز تیم مورد علاقه‌تان در آخرین مسابقه.
- کجا بودید که از حادثه‌ی ۱۱ سپتامبر ۲۰۰۲ خبردار شدید.
- جزئیات آخرین روز تعطیل‌تان.

هر یک از این ذهنیات یک خاطره‌ی واضح و روشن است که دندریت‌ها و نرون‌های مغزی شما را به فعالیت وا می‌دارند. شما اطلاعات زیادی دارید، اما شاید تا به حال یاد نگرفته‌اید که چگونه ذهن یا حافظه‌ی خود را مدیریت کنید. روش‌های مطرح شده در این کتاب، اولین گام تغییر ذهنیت شما نسبت به حافظه است. این اصول نحوه‌ی عملکرد حافظه‌ی شما را بهبود می‌بخشد و ظرفیت یادگیری و به ذهن سپردن مطالب را توسط شما بالا می‌برد. حافظه چیزی نیست که مختص دوران جوانی باشد

و حافظه‌ی انسان با بالا رفتن ذهن ضعیف‌تر نمی‌شود. تکنیک‌های مطرح شده در این کتاب، اگر به صورت دقیق و مرتب به کار برده شوند، نوعی «تمرین ذهنی» ایجاد می‌کنند که باعث آماده و سرحال نگه داشتن نرون‌های مغزی برای دهه‌های بعدی زندگی می‌گردند.

❑ قدرت یادآوری

- آیا می‌توانید مطالب را به خوبی به یاد بیاورید؟
- آیا می‌توانید تمام حوادث و اتفاقات را به خاطر بیاورید؟
- آیا می‌توانید ترتیب تمام جزئیات و عناصر را تشخیص دهید؟

تمرین زیر که مربوط به یادآوری کلمات می‌شود، نکات جالبی را در مورد نحوه‌ی عملکرد مغز و فرآیند یادآور مطالب آشکار می‌سازد.

❑ تمرین یادآوری لغات

در ادامه فهرستی از لغات مختلف آورده شده است. یکبار این فهرست را به ترتیب و با سرعت بخوانید و سپس به صفحه‌ی بعد بروید و کلماتی که به یاد می‌آورید را بنویسید. شاید نتوانید تمام کلمات را به خاطر بیاورید، اما سعی خود را بکنید. پس از انجام این کار، به سؤالاتی که در صفحه‌ی بعد از آن مطرح می‌شود جواب دهید. این سؤالات به شما نشان می‌دهند که حافظه به چه صورتی عمل می‌کند.

خانه

کف اتاق

دیوار

شیشه

سقف
درخت
آسمان
جاده
از
و
آن
از
طناب
و
ساعت
شکسپیر
حلقه
و
از
آن
میز
قلم
گل
درد
سگ

اکنون بدون نگاه مجدد به صفحه‌ی قبل، کلماتی را که به یاد می‌آورید به ترتیب یادداشت کنید.

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

....

□ به ذهن سپاری در حین یادگیری

● چند تا از کلمات ابتدایی لیست را به یاد آوردید؟

....

● چند تا از کلمات انتهایی لیست را به یاد آوردید؟

....

● آیا کلمات تکراری را به یاد آوردید؟

....

● آیا کلمه‌ای بود که به صورت مشخص‌تر و بارزتر در ذهن شما بماند؟

....

● چند تا از کلمات میانی لیست را یاد آوردید؟

....

در چنین تمرینی تقریباً تمام افراد جواب‌های مشابهی ارائه می‌کنند:

● یک تا هفت کلمه از ابتدای لیست.
● یک یا دو کلمه از انتهای لیست.
● اکثر کلمات تکراری (در این تمرین: آن، و، از).
● کلمه یا عبارت مشخص‌تر و بارزتر (در این مورد: شکسپیر).
● کلمات به نسبت کمتر از میانه‌ی لیست.

اما دلیل این تشابه در جواب‌ها چیست؟ این الگوی جواب‌ها نشان می‌دهد که «حافظه» و «فهم مطلب» مانند یکدیگر عمل نمی‌کنند: علیرغم فهم معنای تمام کلمات، همه‌ی آنها به خاطر سپرده نشدند و توانایی ما در یادآوری مطالبی که فهمیدیم به عوامل متعددی بستگی دارد:

● به خاطر سپردن «اولین‌ها» و «آخرین‌ها» برای ما راحت‌تر از به خاطر سپردن میانی‌ها است. به همین خاطر است که بیشتر مطالبی را به ذهن می‌سپاریم که در ابتدا یا انتهای یک جلسه یا دوره‌ی آموزشی مطرح می‌شوند. (به نمودار صفحه‌ی ۲۶ نگاه کنید که چگونه منحنی در ابتدا در بالاترین حد قرار دارد، سپس افت می‌کند و دوباره در انتها بالا می‌رود).

در تمرین مربوط به یادآوری کلمات، لغات خانه و سگ در ابتدا و انتهای لیست قرار دارند.

● «یادگیری» زمانی که مطالب به نوعی به یکدیگر ربط دارند بیشتر می‌شود. این ارتباط می‌تواند نوعی ریتم، تکرار یا هر چیزی باشد که به نحوی حواس ما را تحریک می‌کند. (به نقاط C, B, A در نمودار صفحه‌ی مقابل نگاه کنید).

در تمرین یادآوری کلمات، لغات تکراری عبارتند از: آن، از، و. لغات مرتبط نیز عبارتند از: شکسپیر و قلم یا: خانه، دیوار، شیشه، سقف.

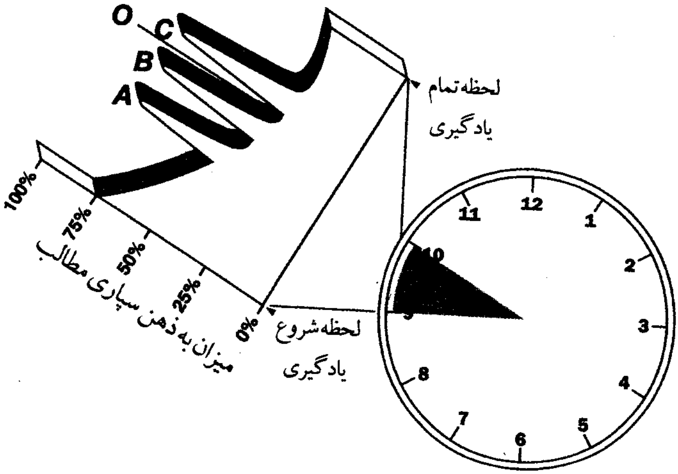
● همچنین یادگیری زمانی که مطلبی بارزتر و مشخص‌تر از بقیه باشد، بهتر صورت می‌گیرد. (به نقطه‌ی O در نمودار مقابل نگاه کنید که به خاطر روانشناس کاشف آن «وُن رِستورف» نامیده می‌شود).

در تمرین مربوط به یادآوری کلمات، لغت بارزتر و مشخص‌تر، «شکسپیر» می‌باشد.

وقتی فصل مربوط به روش‌های تقویت حافظه را مطالعه کنید، با ایده‌های دیگری درمورد مرتبط کردن مطالب برای به ذهن سپاری بهتر آنها آشنا می‌شوید.

بهترین زمان فهم و به خاطر سپردن مطالب، ۲۰ تا ۶۰ دقیقه‌ی ابتدایی یک جلسه یا دوره‌ی آموزشی است. زمانی کمتر از این مدت، به ذهن فرصت جمع بندی و فهم مطالب را نمی‌دهد.

این مطلب در مورد تمام افراد صدق می‌کند. در زمان مطالعه، در سر کلاس درس، در یک همایش یا حتی در یک مکالمه‌ی تلفنی، بسیار سخت است که بتوان بیش از ۲۰ تا ۵۰ دقیقه، تمام توجه و حواس خود را معطوف مطالب ارائه شده کرد. در چنین حالتی ممکن است فکر کنید که نیاز به یک وقفه‌ی کوتاه مدت برای استراحت دادن به ذهن خود دارید.

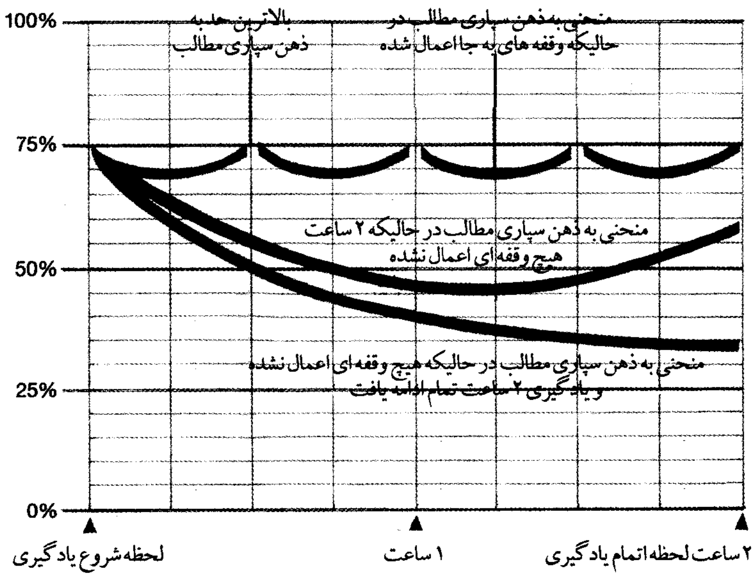


به ذهن سپاری در حین یادگیری: تصویر نشان می‌دهد که یادگیری در ابتدا و انتهای جلسه بیشتر است. همچنین مطالبی که به نوعی به یکدیگر مربوطند (نقاط C, B, A) و مطالبی که به نحوی مشخص‌تر از بقیه هستند (نقطه O) بهتر به ذهن سپرده می‌شوند.

❐ ایجاد وقفه اهمیت دارد

وقفه‌های کوتاه مدت و بجا، بخش مهمی از فرآیند یادگیری و به ذهن سپردن مطالب محسوب می‌شوند. با این کار متوجه می‌شویم که یادگیری و به ذهن سپردن مطالب در حین یادگیری آسان‌تر و روان‌تر صورت می‌گیرد. زیرا این وقفه‌ها به ذهن اجازه می‌دهند که برای فهم و تحلیل مطالبی که فرا گرفته است، زمان کافی در اختیار داشته باشد.

نمودار زیر سه الگوی متفاوت به ذهن سپاری مطالب را در یک جلسه‌ی آموزشی دو ساعته نشان می‌دهد.



● بالاترین منحنی، اعمال چهار وقفه‌ی کوتاه مدت را در حین یادگیری نشان می‌دهد. نقاطی که در بالاترین قسمت هر منحنی قرار دارند، یعنی نقاط ابتدایی و انتهایی هر منحنی، زمان‌هایی را نشان می‌دهند که در آن بیشترین میزان به ذهن سپاری مطالب و یادگیری بهینه صورت می‌گیرد. ایجاد وقفه باعث شده است که چهار نقطه‌ی ابتدایی و چهار نقطه‌ی انتهایی بوجود بیاید که باعث افزایش زمان‌های یادگیری بهینه شده است.

● منحنی میانی روند به ذهن سپاری مطالب در زمان یادگیری را نشان می‌دهد که در آن هیچ وقفه‌ای اعمال نشده است. نقاط ابتدایی و انتهایی این منحنی در بالاترین حد قرار دارند، اما روند کلی به یاد سپاری مطالب افت زیر ۷۵ درصد را نشان می‌دهد.

● منحنی پایینی حالتی را نشان می‌دهد که جلسه دو ساعت تمام و بی‌وقفه ادامه پیدا می‌کند. به وضوح مشخص است که این روش یادگیری، مفید و مثمرثمر نیست. زیرا منحنی به ذهن سپاری مطالب افت پیوسته و زیر ۵۰ درصد را نشان می‌دهد.

اگر فرآیند یادگیری مطالب بدون وقفه و استراحت صورت بگیرد، به ذهن سپردن مطالب به تدریج کاهش می‌یابد.

هر قدر از وقفه‌های کوتاه مدت و به موقع بیشتری استفاده شود، نقاط ابتدایی و انتهایی بیشتری ایجاد می‌شود که به نوبه‌ی خود باعث افزایش زمان‌های یادگیری و به ذهن سپاری بهینه می‌گردد.

بعلاوه وقفه‌های کوتاه مدت برای آرامش و تمدد اعصاب لازم و ضروری به نظر می‌رسند. این وقفه‌ها و تنفس‌ها به تسکین خستگی

عضلانی و ذهنی که به طور طبیعی در حین یادگیری و تمرکز بر روی یک مطلب خاص بروز می‌کند، کمک می‌کنند.

❑ اهمیت مرور

اطلاعات و داده‌های جدید در مرحله‌ی اول در حافظه‌ی کوتاه مدت مغز ذخیره می‌شوند. انتقال این مطالب به حافظه‌ی بلند مدت نیازمند تکرار و مرور آنهاست. به طور متوسط یک مطلب، قبل از اینکه برای همیشه و به صورت دائمی به ذهن سپرده شود، بایستی حداقل ۵ بار و در یک دوره‌ی زمانی تکرار و مرور شود. این اصل به معنای مرور مرتب مطالبی که یاد می‌گیرید با استفاده از تکنیک‌های حافظه است.

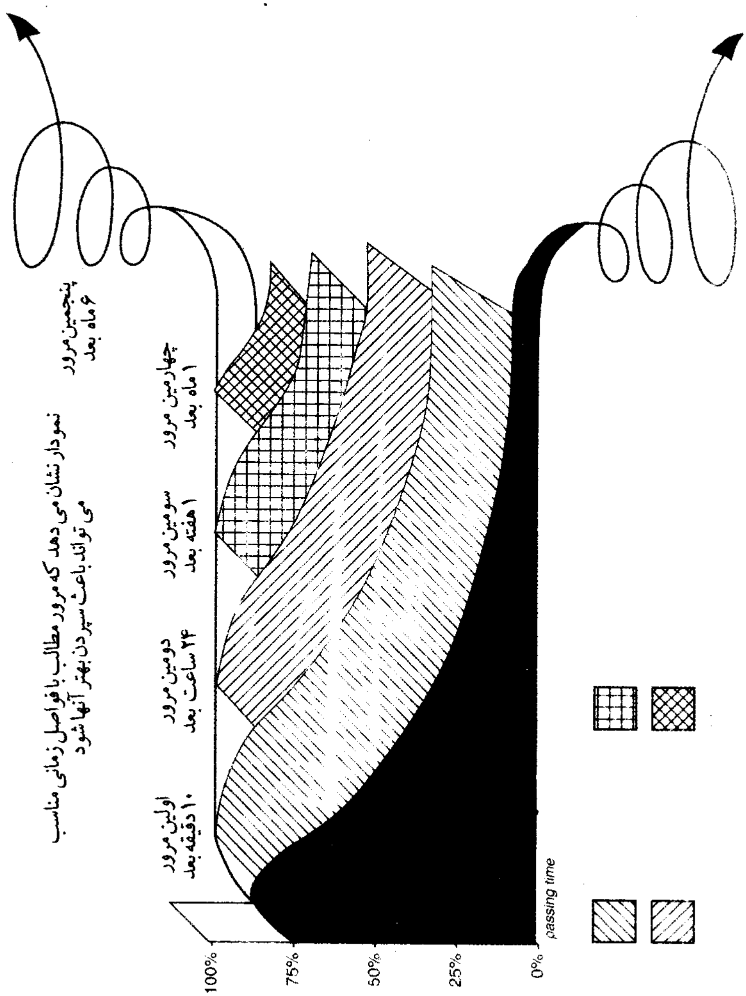
پیشنهاد من تکرار و مرور مطالب یادگرفته شده به صورت زیر است:

- مدت کوتاهی بعد از یادگیری
- یک روز بعد از یادگیری
- یک هفته بعد از یادگیری
- یک ماه بعد از یادگیری
- سه تا شش ماه بعد از یادگیری

هر یک از این دوره‌های زمانی نه تنها باعث مرور مطالبی می‌شوند که آموخته‌اید، بلکه سطح دانش و آگاهی شما را نیز افزایش می‌دهند.

تصور خلاق نقش مهمی در حافظه‌ی بلند مدت دارد. هر چقدر مطالب یادگرفته شده بیشتر مرور شوند، بهتر به ذهن سپرده می‌شوند.

- هر چقدر بیشتر یاد بگیریم، بیشتر می‌توانیم به ذهن بسپاریم.
- هر چقدر بیشتر به ذهن بسپاریم، بیشتر می‌توانیم یاد بگیریم.



نمودار نشان می دهد که مرور مطالب با فواصل زمانی مناسب می تواند باعث سپردن بهتر آنها شود

فصل سوم
اصول اساسی حافظه

در دوران یونان و روم باستان، سناتورهای برجسته از قدرت حافظه‌ی خود برای نمایش قدرت و تحت تأثیر قرار دادن رأی دهندگان و دیگران استفاده می‌کردند. قرن‌ها قبل از اینکه چیزی در مورد مغز و نحوه‌ی عملکرد آن کشف شود، یونانیان باستان می‌دانستند که حافظه با ربط دادن اطلاعات به یکدیگر، بهتر تقویت می‌شود. در واقع آنان اولین کسانی بودند که دو اصل اساسی مربوط به حافظه را کشف کردند:

تصور　　　　*ارتباط*

❑ دو اصل اساسی حافظه

✓ تصور

هر چقدر انسان قوه‌ی تصور و تخیل خود را بیشتر تحریک کرده و از آن استفاده کند، توانایی او در یادگیری نیز افزایش می‌یابد. زیرا تصور و تخیل انسان هیچ حد و مرزی ندارد و باعث تحریک حواس انسان و

همینطور مغز می‌گردند. قدرت تصور و تخیل بی حد و مرز، انسان را به کسب تجربیات تشویق می‌کند تا علوم و اطلاعات جدیدی به دست آورد.

✓ ارتباط

بهترین راه به خاطر سپردن یک چیز، تجسم آن به صورت یک تصویر است که به نوعی به چیزی که قبلاً در حافظه ثبت شده و برای آن شناخته شده است، مرتبط باشد. اگر تصویر آن چه را که می‌خواهید به ذهن بسپارید به چیز دیگری که برای شما آشناست ربط دهید، باعث ثبت بهتر آن در حافظه‌ی خود می‌شوید و راحت‌تر می‌توانید آن را به ذهن بسپارید. این ربط دادن به معنای ربط دادن اطلاعات جدید با اطلاعات قدیم است.

برای مثال، وقتی به یک موز فکر می‌کنید، ذهن شما تصویر آن را به رنگ زرد، محل رویش، ظاهر، مزه، جایی که آن را خریده‌اید و محلی که آن را نگه داشته‌اید ربط می‌دهد.

در واقع شما تصویری از یک موز و محل آن در ذهن خود دارید که هر بار به موز فکر می‌کنید، این تصویر در ذهن شما زنده می‌شود. بنابراین ارتباط با تصور همبستگی زیادی دارد.

تصور و ارتباط، اساس تمام تکنیک‌های مطرح شده در این کتاب می‌باشند. استفاده‌ی بیشتر و بهتر از این دو اصل اساسی، کمک بیشتری به تقویت حافظه می‌کند.

همانطور که قبلاً عنوان شد، برای اینکه مغز بهترین عملکرد خود را داشته باشد، باید از هر دو نیمکره‌ی چپ و راست مغز به صورت همزمان بهره گرفت. این مطلب در مورد دو اصل اساسی حافظه نیز صادق است.

(Memory) ***حافظه*** = (Association) ***ارتباط*** + (Imagination) ***تصور***

حافظه به انسان هویت می‌بخشد و مشخص می‌کند که چه کسی است. بنابراین شاید برای یادآوری این مطلب، مناسب باشد که از این اختصارات لاتین استفاده کنیم: (I A M)

تصور و ارتباط به عنوان دو اصل اساسی حافظه باعث تثبیت بهتر مطالب در حافظه می‌شوند و یادآوری آنها را در مواقع لزوم آسان‌تر می‌سازند.

برای بهتر به خاطر سپردن یک مطلب، علاوه بر ارتباط دادن آن با یک چیز آشنا، حافظه نیازمند خلق یک تصویر ذهنی محرک، رنگی و حسی است تا خلاقیت و حواس‌تان به فعالیت وا داشته شود و حافظه‌ی شما فعال گردد.

روش‌های مربوط به حافظه که در فصل ۵ توضیح داده می‌شوند، از کلمات کلیدی برای خلق تصاویر کلیدی استفاده می‌کنند تا از تصویر و مکان یک چیز برای ثبت بهتر آن در ذهن استفاده شود. این روش‌ها از ۱۲ اصل حافظه بهره می‌گیرند که در بخش بعدی علاوه بر دو اصل اساسی که در این قسمت گفته شد، ۱۰ اصل دیگر حافظه نیز توضیح داده می‌شوند. این ۱۲ اصل به حافظه کمک می‌کنند تا بیشترین بازدهی را داشته باشد.

☐ ده اصل حافظه

برای تقویت حافظه و یادآوری بهتر مطالب، باید سعی کنید از تمام قوای ذهنی خود بهره بگیرید. اصول حافظه برای تقویت اثر تصور و ارتباط طراحی شده‌اند تا به هر چه بیشتر کردن قوای فکری کمک کنند.

این ده اصل حافظه که در کنار دو اصل اساسی حافظه به کار می‌روند، عبارتند از:

۱ـ حواس
۲ـ بزرگنمایی
۳ـ ریتم و حرکت
۴ـ رنگ
۵ـ شماره‌ها
۶ـ نشانه‌ها
۷ـ ترتیب و الگو
۸ـ جذب
۹ـ خنده
۱۰ـ تفکر مثبت

تفاوت استفاده یا عدم استفاده از این اصول، مانند استفاده از یک نورافکن بسیار بزرگ به جای یک چراغ قوه‌ی کوچک برای روشن کردن یک مسیر است. این ده اصل همچنین استفاده از سایر عناصری که به تقویت حافظه منجر می‌شوند را ممکن می‌سازند. عناصری مانند محرک‌های حسی و هیجانی و یا تصاویر خارق العاده‌ی ذهنی.

✓ ***از تصور خلاق خود بهره بگیرید***

قوه‌ی تصور و تخیل توسط داده‌ها و اثرات و از طریق نیمکره‌ی راست مغز فعال می‌گردد. خاطرات غیرعادی و آنهایی که به نوعی شاخص‌تر و بارزترند، بهتر از سایر خاطرات به ذهن سپرده می‌شوند.

اکنون به توضیح تک تک اصول حافظه و نحوه‌ی تأثیرگذاری هر یک بر روی حافظه، می‌پردازیم:

۱ـ حواس

اگر بتوانید آن چه را که می‌خواهید به ذهن بسپارید، بهتر ببینید، بشنوید، استشمام یا حس کنید، بهتر می‌توانید آن را به یاد بیاورید. در واقع

تحریک حواس در مورد یک شیء یا مطلب و ضمیمه کردن یک یا چند حس خاص به آن، در به یاد آوردن آن تأثیر بسزایی دارد.

انسان هر چیزی راکه تجربه می‌کند، هر چیزی راکه یاد می‌گیرد و هر چیزی راکه از آن لذت می‌برد، توسط حواس او به مغز منتقل می‌شوند:

بویایی / شنوایی / بینایی / لامسه / چشایی / هشیاری / حرکت محیطی اگر اطلاعاتی که حواس شما دریافت کرده و به مغز ارسال می‌کنند، حساس‌تر و دقیق‌تر باشند، بهتر می‌توانید آنها را به ذهن بسپارید.

حس بویایی یکی از عواملی است که برای بسیاری از ما یادآور خاطرات بسیاری به خصوص خاطراتی از دوران کودکی‌مان است. خیلی از ما با استشمام بوی رنگ اطاق، ناخودآگاه به یاد کلاس درس‌مان در مدرسه می‌افتیم.

استشمام یک عطر خاص، بوی یک گل یاگیاه خاص نیز می‌تواند ما را به گذشته ببرد و یک منظره یا چهره‌ی خاص را در ذهن ما تداعی کند، چیزی که با آن بوی خاص عجین شده و در ذهن ما نقش بسته است. در واقع حس بویایی و مکان باعث زنده شدن آن خاطره می‌گردند.

۲ـ بزرگنمایی

سعی کنید تصاویر ذهنی خود را بزرگنمایی کنید و در آنها غرق شوید. هر چقدر بتوانید در ابعاد، شکل ظاهری و حتی صدای تصویر چیزی که می‌خواهید آن را به خاطر بسپارید بزرگنمایی کنید، بهتر می‌توانید آن را به ذهن بسپارید. به شخصیت‌های کارتونی مورد علاقه‌ی بچه‌ها نگاه کنید. غول‌های کارتونی مثل شِرِک ابعاد و ظاهری بزرگتر از دنیای واقعی دارند

و به همین دلیل بیشتر از سایر شخصیت‌های فیلم در ذهن باقی می‌مانند.

۳ـ ریتم و حرکت

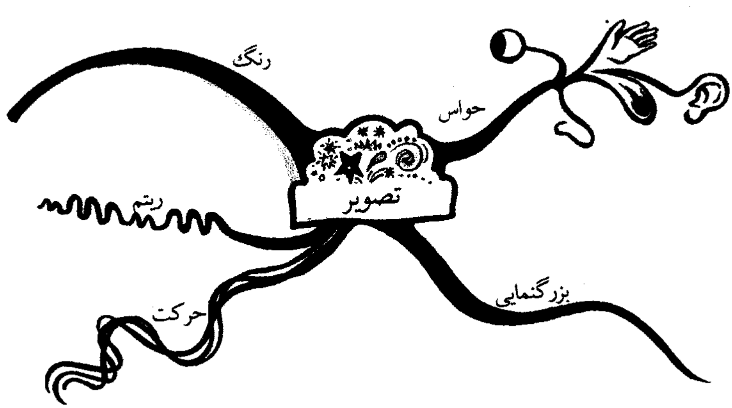
حرکت عاملی است که باعث به یاد ماندنی‌تر شدن یک چیز در مغز می‌شود.

- تصاویر ذهنی خود را متحرک کنید.
- به آنها حالت سه بعدی بدهید.
- به آنها ریتم بدهید.

حرکت به مغز کمک می‌کند تا درگیر آن شود و آن را پی گیری کند. توالی و ترتیب زمانی تصاویر کمک می‌کنند تا بهتر در ذهن جای بگیرند.

۴ـ رنگ

رنگ‌ها خاطرات را زنده کرده و حوادث را به یاد ماندنی می‌کنند. سعی کنید تا آنجا که می‌توانید تصاویر ذهنی خود را با رنگ‌ها عجین کنید. زیرا حس بینایی و تجسم تقویت شده و باعث می‌شود که مغز از دیدن و تجسم لذت ببرد.



✓ از نیروی ارتباط بهره بگیرید

ارتباط باعث تثبیت بهتر خاطرات و موضوعات مختلف در حافظه می‌شود و دسترسی به آنها را آسان‌تر می‌سازد.

در واقع ارتباط و ربط دادن بخش مهمی از فرآیند تبدیل تفکر خلاق به خاطره‌ی خلاق محسوب می‌شود.

از عوامل زیر می‌توان برای برقراری ارتباط کمک گرفت:

۵ـ شماره‌ها

شماره‌ها تأثیر زیادی بر روی حافظه دارند، زیرا باعث نظم دادن به افکار و مرتب کردن آنها می‌شوند. شماره‌ها کمک می‌کنند تا خاطرات دقیق‌تر و واضح‌تر شوند.

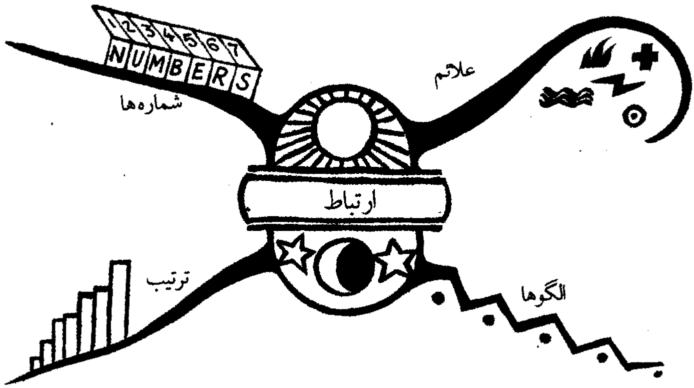
۶ـ نشانه‌ها

نشانه‌ها یک روش ربط دهنده و کُدبندی در استفاده از تصور و بزرگنمایی برای ثبت خاطرات می‌باشند. استفاده از یک نشانه برای یادآوری یک خاطره بیشتر شبیه ساخت یک تابلو برای آن است. این تابلو معرف آن خاطره است و در واقع راوی داستانی است که از خود تابلو بزرگتر است.

۷ـ ترتیب و الگوها

مرتب کردن افکار یا دسته بندی آنها در کنار سایر اصول حافظه می‌تواند بسیار ثمر بخش باشد. شما می‌توانید افکار و تصاویر ذهنی خود را بر اساس رنگ، حجم یا ابعاد آنها دسته بندی کنید و یا مطالب را بر اساس

بلندی، کوتاهی، سن یا مکان آنها مرتب نمایید.



✓ *از هر دو سمت مغزتان استفاده کنید*

استفاده‌ی بهینه از اصول حافظه منجر به عملکرد و همکاری بهتر دو نیمکره شده و موجب می‌شود هر یک باعث تقویت عملکرد دیگری شود.

سه اصل مهم دیگر مربوط به حافظه وجود دارند که آنها نیز تأثیر بسزایی بر روی هر دو نیمکره‌ی مغز دارند:

۸ـ جذب

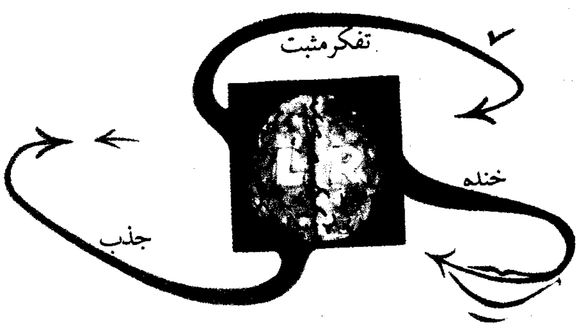
ما می‌دانیم که از نگاه کردن به چه چیزی لذت می‌بریم و وقتی به کسی یا چیزی علاقمند می‌شویم، چه حسی به ما دست می‌دهد. ذهن انسان تصویری را که به آن علاقمند است، بسیار راحت‌تر از تصویری که حس خاصی را در آن ایجاد نمی‌کند به خاطر می‌سپارد. سعی کنید تصاویری که قصد به ذهن سپردن آنها را دارید، با ربط دادن به چیزهایی که به آنها علاقمند هستید، جذاب کنید. برای این کار از قوه‌ی خیال و تصور خود بهره بگیرید.

۹ـ خنده

چیزی که ما را بیشتر وادار به خندیدن می‌کند، بیشتر به آن فکر می‌کنیم و بهتر به یاد ما می‌ماند. بنابراین بهتر هم می‌توانیم آن را به خاطر بیاوریم. سعی کنید برای به ذهن سپردن هر چیزی، از حس طنز و شوخی در مورد آن استفاده کنید تا به یاد ماندنی‌تر شود.

۱۰ـ تفکر مثبت

در بیشتر موارد، به یاد آوردن تجربیات خوب و مثبت راحت‌تر و خوشایندتر از تجربیات تلخ و منفی است. زیرا مغز تمایل دارد به موقعیت‌ها و حالاتی برگردد که حس خوبی را ایجاد می‌کنند و تجربه‌ی خوشایندی محسوب می‌شوند. به همین دلیل است که روابط و تجربیات منفی اغلب توسط مغز بلوکه شده و یا تعدیل می‌شوند. بنابراین تفکر مثبت داشته باشید تا تصورات و ربط دادن‌های شما نیز تأثیر مثبت بیشتری داشته باشند.



در فصل بعد نقش کلمات و شماره‌های کلیدی و نیز چگونگی تبدیل آنها به تصاویر کلیدی توضیح داده می‌شود. این تصاویر کلیدی به نوبه‌ی خود باعث به خاطر آوردن خاطرات کلیدی می‌گردند.

اصول حافظه‌ای که مطرح شدند، استفاده از دو اصل اساسی حافظه یعنی «تصور و ارتباط» را برای ربط واضح و روشن یک کلمه با یک تصویر فراهم می‌سازند.

چند قاعده‌ی اساسی در مورد ربط دادن صحیح وجود دارد که پیروی از آنها باعث خلق یک تصویر به یاد ماندنی و همیشگی در ذهن می‌گردد. بنابراین زمانی که سعی می‌کنید برای به خاطر سپردن چیزی، بین تصاویر کلیدی مربوط به آن ارتباط برقرار کنید، به یاد داشته باشید که می‌توانید:

- همه چیز را با هم ترکیب کنید.
- همه چیز را به هم ربط دهید.
- هر چیزی را روی چیز دیگری قرار دهید.
- هر چیزی را زیر چیز دیگری قرار دهید.
- همه چیز را درون یکدیگر قرار دهید.
- جای چیزها را عوض کنید.
- هر چیزی را در یک محل جدید قرار دهید.
- همه چیز را در هم بپیچید.
- هر چیزی را به صحبت وا دارید.
- هر چیزی را به حرکت وا دارید.
- به هر چیزی رنگ، بو، تحرک و... بدهید.

فصل چهارم

بازگشایی حافظه با لغات و تصاویر کلیدی

حافظه‌ی انسان تصاویر را راحت‌تر از لغات یا شماره‌ها به خاطر می‌سپارد. از زمان تولد تا زمان یادگیری صحبت کردن و خواندن، ربط دادن‌های اولیه‌ی شما با مشاهده صورت می‌گرفت:

شما تصویر سیب را قبل از لغت آن یاد گرفتید و یا یک لبخند یا صدای مهربان تأثیر سریع‌تری نسبت به کلمات محبت آمیز برایتان داشت. در بزرگسالی نیز وقتی می‌خواهید یک زبان جدید یاد بگیرید، بیشتر تمایل دارید تا از نشانه‌ها و تصاویر استفاده کنید، زیرا هنوز دایره‌ی لغات گفتاری شما به اندازه‌ی کافی وسیع نیست.

به همین دلیل در روش‌های مختلف مربوط به تقویت حافظه، یک تصویر کلیدی انتخاب می‌شود که مترادف با یک لغت یا شماره‌ی کلیدی است. این لغت یا شماره‌ی کلیدی در حافظه به یادآوری تصویر کلیدی مربوط به آن کمک کرده و تصویر کلیدی نیز به یادآوری لغت یا شماره‌ی

کلیدی مربوط به آن کمک می‌کند. در واقع این عوامل به یکدیگر کمک می‌کنند تا مطالب مورد نظر بهتر به ذهن سپرده شوند.

✓ کلیدی

کلمه‌ی «کلیدی» وقتی در کنار یک «لغت»، «شماره» یا «تصویر» به کار می‌رود، در ذهن معنایی فراتر از مهم بودن القاء می‌کند. کلیدی بودن یعنی این لغت، شماره یا تصویر، کلیدی برای حافظه است. در واقع این کلیدها محرک‌هایی قوی هستند که به ذهن کمک می‌کنند تا یک خاطره یا مطلب خاص را تداعی کند.

✓ لغت کلیدی

یک لغت کلیدی، لغت خاصی است که برای اشاره به منحصر به فرد بودن یک موضوع مهم انتخاب می‌شود تا به ذهن سپردن آن مطلب را آسان‌تر کند.

لغات، نیمکره‌ی چپ مغز را فعال می‌کنند و عامل مهمی در تقویت حافظه محسوب می‌شوند. در واقع این خود لغات نیستند که اهمیت دارند، بلکه انتخاب این لغات و سپس تبدیل آنها به تصاویر ذهنی کلیدی است که مهم است. فقط زمانی که لغات کلیدی تبدیل به تصاویر ذهنی کلیدی شوند می‌توانند هر دو نیمکره‌ی مغز را فعال کنند.

✓ تصویر کلیدی

تصاویر کلیدی سنگ بنای حافظه هستند و در کتاب‌های مربوط به تقویت حافظه، عاملی اصلی و اساسی محسوب می‌شوند. زیرا تلفیق

درست تصویر با لغت اهمیت بسزایی در تقویت حافظه دارد. یک تصویر ذهنی کلیدی بسیار بسیار فراتر از یک تصویر صِرف است و در واقع این تصویر کلیدی، مربوط به یک لغت یا شماره‌ی کلیدی است. یک تصویر ذهنی کلیدی با به کارگیری اصول حافظه خلق می‌شود تا تصور و تخیل را فعال کند و آنچه را که به آن مربوط می‌شود، در ذهن تداعی کند. بنابراین یک تصویر ذهنی کلیدی خوب تصویری است که هر دو نیمکره‌ی مغز را فعال کرده و تمام حواس را درگیر خود کند.

✓ *شماره‌ی کلیدی*

شماره‌های کلیدی نقشی اساسی در سیستم‌های به یاد سپاری عددی و سیستم‌های تقویت حافظه‌ی مبتنی بر عدد دارند. شماره‌های کلیدی باید پیش از تبدیل شدن به تصاویر ذهنی کلیدی، به لغات کلیدی تبدیل شوند.

در این کتاب پنج روش تقویت حافظه مطرح می‌شود که تمام آنها براساس این مفاهیم کلیدی استوار شده‌اند. از میان این روش‌ها، دو روش از اهمیت بسزایی برخوردارند:

«روش ارتباطی / روش اتصالی»

☐ روش ارتباطی

روش ارتباطی را می‌توان اساس و بنیاد سایر روش‌های تقویت حافظه دانست. در این روش، لغات کلیدی تبدیل به تصاویر کلیدی می‌شوند و این تصاویر با تکنیک «داستانسرایی» به یکدیگر مرتبط می‌شوند. از این روش می‌توان برای به خاطر سپردن فهرست‌های کوتاه مثل لیست خرید استفاده کرد. در این روش به کارگیری قوه‌ی تخیل اهمیت زیادی دارد و در کنار آن

از اصل اساسی ارتباط و نیز سایر اصول حافظه نیز بهره گرفته می‌شود. روش ارتباطی باعث به کارگیری تمام حواس شده و ارتباط میان قسمت‌های مربوط به تخیل و منطق را در مغز سبب می‌شود.

✓ *روش داستانسرایی*

در ساخت یک داستان بر اساس تصاویر کلیدی، سه نکته‌ی مهم را همواره باید مد نظر قرار داد:

- سادگی: روند داستان را درگیر جزئیات نکنید.
- روشنی: توصیفات باید واضح و روشن باشند.
- یک به یک: هر موضوع را فقط به یک موضوع دیگر ربط دهید.

از آنجا که روش ارتباطی برای به یاد سپردن یک فهرست مانند فهرست خرید روزانه بسیار مفید می‌باشد، به یک نمونه اشاره می‌شود.

فرض کنید لیست خرید شما شامل موارد زیر باشد. دقت کنید که هر مورد یک لغت کلیدی محسوب می‌شود که باید تبدیل به یک تصویر کلیدی شود تا از یاد نرود:

مرغ یخ زده	گل کلم
تخم مرغ	برنج
خمیر دندان	پودر صابون
غذای گربه	گیره لباس
کیسه‌ی پلاستیکی	کارت جشن تولد

این لیست را یکبار بخوانید و سعی کنید آنها را به ترتیب حفظ کنید. سپس به صفحه‌ی بعد بروید و ببینید می‌توانید چند مورد را به ترتیب به

یاد بیاورید و یادداشت کنید.

به نظر می‌رسد که به ذهن سپردن خود کلمات کلیدی کار دشواری باشد. حتی اگر این موارد چیزهایی باشند که هر روز با آنها سر و کار داشته باشید، به خاطر تنوع و پراکندگی، احتمال به ذهن سپردن و به یاد آوردن دقیق آنها در ابتدا مشکل به نظر می‌رسد.

بنابراین اگر این لغات کلیدی را تبدیل به تصاویر کلیدی کنید، احتمالاً بهتر در ذهن‌تان می‌مانند. چون مغز انسان تصاویر را بهتر از کلمات به خاطر می‌سپارد.

به جای اینکه چیزهایی را که می‌خواهید بخرید در یک لیست بنویسید (و احتمالاً یادتان برود این لیست را با خود ببرید!)، توصیه‌ی من این است که سعی کنید با استفاده از این کلمات یک داستان درست کنید و با استفاده از قوه‌ی تصور خود، به نوعی بین موارد به ظاهر بی‌ربط، ارتباط برقرار کنید. به یاد داشته باشید که هر چقدر این ربط دادن‌ها بی معناتر و مضحک‌تر باشند، احتمال به یاد آوردن آنها بیشتر است.

برای مثال:

تصور کنید که شما در خیابان دارید با یک مرغ بزرگ راه می‌روید که تقریباً هم قد شماست. در حالی که به قدقد کردن **مرغ** گوش می‌کنید، مواظبید که پرهای سفت و سنگینش را لمس نکنید. چون **یخ زده‌اند** و مثل قندیل تیزند. وقتی مرغ راه می‌رود، این قندیل‌ها جرنگ و جرنگ به هم می‌خورند و یواش یواش در حال آب شدن هستند.

مرغ خیلی آهسته راه می‌رود، چون در حال کشیدن یک لانه‌ی

حصیری در پشت سرش است که پر از تخم مرغ‌های قشنگ و تر و تازه است.

روی **تخم مرغ‌ها** کشاورز نشسته و خیلی دقت می‌کند که تخم مرغ‌ها را نشکند. کشاورز دارد لبخند می‌زند و برق دندان‌هایش نشان می‌دهد که با یک **خمیر دندان** مرغوب آنها را مسواک زده است.

کشاورز سه تا قوطی **غذای گربه** روی سرش گذاشته که هر بار مرغ قدقد می‌کند، بد جوری می‌لرزند. او یک بارانی پوشیده که از **کیسه‌ی پلاستیکی** درست شده و توی هوا باد می‌خورد و حرکتش باعث می‌شود که نگاه شما به آسمان بیفتد.

در همین حین با کمال تعجب می‌بینید که ابر بالای سر شما پر از شاخ و برگ‌های سبز است و در واقع یک **گل کلم** سفید خیلی خیلی بزرگ است که شما تا بحال گل کلمی به این بزرگی ندیده‌اید.

از آسمان برنج شروع به باریدن می‌کند. وقتی این قطره‌های باران به زمین می‌رسند، تبدیل به مایع شیرین کننده‌ی دسر می‌شوند. وقتی شما پایتان را از زمین بلند می‌کنید، می‌توانید بوی شیرین آن را استشمام کنید. واقعاً که چقدر چسبناک که!

درست در همان لحظه، یک مرد جوان با یک ماشین مقوایی که از قوطی **پودر صابون** درست شده و درهای آن با **گیره‌های لباس** به هم وصل شده‌اند، از راه می‌رسد.

آن مرد از ماشین بیرون می‌پرد، اما روی **برنج‌های** کف خیابان لیز می‌خورد و در همین حال، یک **کارت جشن تولد** به کشاورز می‌دهد!

شاید این یک داستان مسخره باشد که بیشتر به درد بچه‌ها می‌خورد و شاید هم یک خواب درهم و برهم باشد. اما با این روش می‌توان مواردی که برای ما آشنا هستند را با نوعی بزرگنمایی و اغراق به یکدیگر مرتبط ساخت. در این روش ترتیب عناصر رعایت می‌شود و عوامل محرک حافظه که در ورای ترتیب حوادث داستان جای گرفته‌اند، باعث فعال شدن تمام حواس شما می‌گردند. این عوامل محرک عبارتند از:

- حرکت
- توالی
- رنگ
- جذابیت
- طنز
- بزرگنمایی
- ترتیب

از تمام این عوامل برای فعال کردن قوه‌ی تصور و خیال و نیز ربط دادن موضوعات به ظاهر بی‌ربط استفاده می‌شود تا بهتر به یاد بمانند. اگر شما بتوانید ترتیب حوادث داستان را به خاطر بیاورید، به احتمال بسیار زیاد می‌توانید عناصر اصلی داستان را که همان موارد لیست خرید شما هستند، به ترتیب به یاد بیاورید. این موارد را در فضای زیر بنویسد:

....

....

....

❑ روش اتصالی

روش اتصالی شباهت زیادی به روش ارتباطی دارد، اما از یک سری تصاویر کلیدی خاص استفاده می‌کند که به شما کمک می‌کنند تا آنچه را که مد نظرتان است به ذهن بسپارید. این تصاویر کلیدی، ثابت هستند و وقتی انتخاب شدند، دیگر نباید تغییر کنند. در عوض شما می‌توانید هر چیزی را که می‌خواهید، به نوعی به این تصاویر ارتباط دهید.

روش اتصالی را در واقع می‌توان به یک کمد لباس تشبیه کرد که در آن تعداد مشخص و ثابتی چوب لباسی قرار دارد که می‌توانید لباس‌های‌تان را به آنها آویزان کنید. چوب لباسی‌ها ثابتند و عوض نمی‌شوند، اما لباس‌هایی که از آنها آویزان می‌شوند، مدام تغییر می‌کنند.

روش اتصالی از شماره‌ها و توالی استفاده‌ی خاصی می‌کند و بنابراین تأثیر زیادی بر روی نیمکره‌ی چپ مغز دارد.

این دو روش یعنی «روش ارتباطی» و «روش اتصالی»، پایه و اساس تمام روش‌های تقویت حافظه هستند که در فصل بعد توضیح داده می‌شوند.

فصل پنجم

پنج روش تقویت حافظه

این فصل به توضیح ۵ روش تقویت حافظه می‌پردازد که از آنها برای تسلط و تقویت حافظه استفاده می‌گردد. این روش‌ها عبارتند از:

- روش شماره و شکل
- روش ریتم و شماره
- روش الفبایی
- اتاق حافظه
- روش چهره و نام

این روش‌ها شما را قادر می‌سازند تا بتوانید هر چیزی را که دوست دارید، به ذهن بسپارید و به راحتی نیز به یاد بیاورید. چیزهایی مثل تاریخ تولدها، لیست‌های خرید، قرار ملاقات‌ها و دیگر مسائل ضروری.

❑ روش شماره و شکل

- این روش یک روش اتصالی است که در فصل ۴ توضیح داده شد.

● این روش برای تقویت حافظه‌ی کوتاه مدت و به ذهن سپردن مطالبی که می‌خواهید تنها چند ساعت در ذهن‌تان باشد، بسیار مفید است.

● هر شماره به یک سری تصاویر ثابت انتخابی نسبت داده می‌شود.

روش شماره و شکل بسیار ساده است. فقط کافی است که هر تصویر را به یک شماره‌ی از یک تا ده ربط دهید (به تصویر نگاه کنید که چگونه تصویر یک قو به عدد ۲، تصویر یک قایق به عدد ۴ و تصویر یک آدم برفی به عدد ۸ ربط داده شده است).

بچه‌ها در مدرسه و به خصوص سر کلاس ریاضی برای نقاشی کردن اعداد از این روش زیاد استفاده می‌کنند و سعی می‌کنند از هر عدد یک شکل بسازند. این یک حس غریزی جالب است و مغز ذاتاً ما را تشویق می‌کند که راهی برای به یاد آوردن اطلاعات پیدا کنیم.

من ساز و کار این روش را با ارائه‌ی مثال‌هایی توضیح خواهم داد. به دلیل تفاوت انسان‌ها نسبت به یکدیگر، تصاویری که هر کس می‌سازد مختص خود اوست. زمانی که به روش کار این تکنیک پی ببرید، سعی می‌کنید کلمات و تصاویر را به نحوی تغییر دهید که مناسب شما باشند.

هر تصویر کلیدی به عنوان یک یادآور عینی شماره‌ای که به آن مربوط است، عمل می‌کند.

تصاویر باید تأثیرگذار و در عین حال ساده باشند:

● راحت ترسیم شوند.

● راحت تجسم شوند.

● راحت به خاطر سپرده شوند.

مثلاً فرض کنید می‌توان به هر یک از شماره‌های ۱ تا ۱۰ انگلیسی، اشکال زیر را نسبت داد:

۱ـ قلم‌مو
۲ـ قو
۳ـ قلب
۴ـ قایق
۵ـ قلاب
۶ـ خرطوم فیل
۷ـ صخره
۸ـ آدم برفی
۹ـ بادکنک و چوب
۱۰ـ توپ و چوب

بعد از انجام این تمرین، به صورت خودکار وقتی مثلاً به عدد ۴ فکر کنید، تصویر یک قایق در ذهن شما تداعی می‌شود. یا وقتی به عدد ۲ فکر می‌کنید، یک قو به ذهن‌تان می‌آید. (به شکل نگاه کنید).



«تصویر اعداد ۱ تا ۱۰»

افراد با یکدیگر متفاوتند. همین امر باعث می‌شود که شماره‌ها برای هر فردی، تصاویر متفاوتی را تداعی کنند. ده دقیقه به اعداد ۱ تا ۱۰ انگلیسی فکر کنید و سایر اشکالی را که می‌توانید از هر عدد بسازید، در جاهای خالی ارائه شده بکشید. تصاویری که ترسیم می‌کنید، تبدیل به تصاویر کلیدی شماره و شکل مختص شما می‌شوند که در حافظه‌تان ثبت می‌گردند.

- به خوب یا بد بودن نقاشی‌ها فکر نکنید.
- از رنگ‌ها برای واقعی‌تر کردن تصاویر و ثبت بهتر آنها در حافظه استفاده کنید.
- از بزرگنمایی و حرکت استفاده کنید.

پس از انجام این کار، چشمان خود را ببندید و یک بار خیلی سریع از شماره‌ی ۱ تا ۱۰ را مرور کنید و ببینید می‌توانید تصویری را که از هر عدد ساخته‌اید به خاطر بیاورید.

سپس یکبار دیگر و این بار بر عکس و از شماره‌ی ۱۰ تا ۱ این کار را انجام دهید. بار سوم این کار را به صورت تصادفی انجام دهید. این مرورها باعث تثبیت کامل تصویر هر عدد در ذهن شما می‌شود. نکته‌ی این تکنیک در این است که به تدریج تصاویر بهتر از اعداد مربوط به آنها در ذهن نقش می‌بندند.

وقتی مطمئن شدید هر تصویر مربوط به کدام عدد است، می‌توانید از این تکنیک در سایر موارد نیز استفاده کنید. تنها کافی است تصویر آن چیزی را که مد نظرتان است به شکل یک عدد خاص ربط دهید.

✓ روش شماره و شکل در عمل

نگاهی به موارد زیر بیندازید:

۱ـ سمفونی

۲ـ نیایشگر

۳ـ هندوانه

۴ـ آتشفشان

۵ـ موتور سیکلت

۶ـ نور آفتاب

۷ـ شیرینی

۸ـ شکوفه

۹ـ سفینه‌ی فضایی

۱۰ـ مزرعه‌ی گندم

- در ذهن خود به تصاویری که در صفحه ۵۲ برای نمایش اعداد ۱ تا ۱۰ انتخاب کردید، فکر کنید.
- سعی کنید آن تصاویر کلیدی را به نوعی به موارد بالا ربط دهید.
- سپس تصویری خیالی برای ربط دادن آنها به یکدیگر خلق کنید.
- این ربط دادن‌ها هر چقدر مضحک‌تر و بی معنی‌تر باشد و از رنگ‌ها بیشتر در آنها استفاده شود، بهتر به خاطر می‌مانند.

برای مثال، لیستی که من از ترکیب این موارد می‌سازم، اینگونه است:

۱ـ قلم‌مو	**+ سمفونی**
۲ـ قو	**+ نیایشگر**

۳ـ قلب	*+ هندوانه*
۴ـ قایق	*+ آتشفشان*
۵ـ قلاب	*+ موتور سیکلت*
۶ـ خرطوم فیل	*+ نور آفتاب*
۷ـ صخره	*+ شیرینی*
۸ـ آدم برفی	*+ شکوفه*
۹ـ بادکنک و چوب	*+ سفینه‌ی فضایی*
۱۰ـ چوب و توپ	*+ مزرعه‌ی گندم*

ربط دادن میان آنها نیز می‌تواند اینگونه باشد:

- برای **سمفونی** می‌توانید یک رهبر ارکستر را تصور کنید که با یک **قلم‌موی** بزرگ در حال هدایت گروه ارکستر است.
- **نیایشگر** یک کلمه‌ی انتزاعی است که می‌توان با شکل دادن به تصویر آن را نمایش داد. سعی کنید **قویی** را تصور کنید که بال‌هایش را مانند دستان یک نیایشگر به هوا بلند کرده است.
- با کمی تصور می‌توان **هندوانه** را به شکل یک **قلب** تصور کرد که در حال تپیدن است.
- یک **آتشفشان** بزرگ را در وسط یک اقیانوس بزرگ تصور کنید که در حال فوران کردن است و گدازه‌های سرخ و جوشان از زیر **قایق** شما بیرون می‌زند.
- تصور کنید که **قلاب** غول پیکری از آسمان پایین می‌آید و شما را از روی موتور سیکلت بلند می‌کند و به هوا می‌برد. در همین حال **موتور**

سیکلت شما با سرعت از جاده خارج می‌شود.

● تصور کنید که شعاع‌های **نور آفتاب** از **خرطوم یک فیل** بیرون می‌تابد.

● **صخره‌ای** را تصور کنید که از **شیرینی** ساخته شده است.

● یک **آدم برفی** را تصور کنید که در فصل بهار، از سر تا پا با **شکوفه‌های** خوش بو پوشیده شده است.

● یک **سفینه‌ی فضایی** مینیاتوری را تصور کنید که به سمت **بادکنک** سر **چوب** شما می‌آید و آن را می‌ترکاند.

● تصور کنید که با **چوب** ضربه‌ای به **توپ** می‌زنید و توپ به هوا پرواز می‌کند و در حالیکه از روی یک **مزرعه‌ی گندم** عبور می‌کند، موجی را در آن ایجاد می‌کند.

وقتی چنین مثال‌هایی را مطرح کنید، متوجه نحوه‌ی عملکرد این تکنیک می‌شوید. نباید فقط به خواندن مثال‌ها اکتفا کنید. سعی کنید خودتان فکر کنید و بین موارد مختلف، نوعی ارتباط برقرار کنید. یادتان باشد که هر چقدر این ربط دادن‌ها مضحک‌تر و بی‌معنی‌تر باشد و همچنین هیجان بیشتری در آن به کار گرفته شده باشد، قوه‌ی تصور و خیال خود را بیشتر فعال می‌کنید. تمرین بیشتر این روش باعث آسان‌تر شدن و کسب مهارت بیشتری می‌شود.

✓ نکات

● به اصول اساسی حافظه که در فصل ۳ مطرح شدند برگردید تا یک بار دیگر عناصر موجود برای ارتباط دادن دو چیز، یادتان بیاید.

● هر چقدر بتوانید تصویر ذهنی خود از ارتباط بین دو چیز به ظاهر بی‌ربط را با اغراق و بزرگنمایی بیشتری خلق کنید، این تصویر ذهنی به یاد ماندنی‌تر می‌شود.

● سعی کنید ارتباط بین تصاویر شدید و قوی باشد.

● کلمات انتزاعی را می‌توان با عینیت بخشیدن به آنها به ذهن سپرد. به عنوان مثال «فکر کردن» را می‌توان مثلاً با تصویر یک لامپ روشن یا مجسمه‌ای که در حال فکر کردن است نشان داد.

❑ روش شماره و ریتم

این روش نیز بسیار ساده است و بر اساس همان اصول روش شماره و شکل کار می‌کند. این روش برای زمانی مفید است که می‌خواهید فهرست‌های کوتاهی را برای مدت زمانی به خاطر بسپارید.

● تفاوت روش شماره و ریتم با روش شماره و شکل در این است که در این روش به جای استفاده از تصاویر مرتبط با شماره‌های ۱ تا ۱۰ برای تقویت حافظه، از یک سری کلمه‌ی هم قافیه با اعداد ۱ تا ۱۰ استفاده می‌شود.

● لغات انتخابی باید: تصاویری قوی و در عین حال ساده را تداعی کنند، راحت ترسیم شوند و تجسم و به خاطر سپاری آنها آسان باشد.

به عنوان مثال، کلمات زیر را در نظر بگیرید که هر کلمه با عدد مربوط به آن، هم قافیه است (مثلاً hen با ten). من بعداً از این موارد برای مثال زدن استفاده می‌کنم.

1- (one)	bun	کلوچه
2- (two)	shoe	کفش
3- (three)	tree	درخت
4- (four)	door	در
5- (five)	hive	کندو
6- (six)	sticks	شاخه‌ها
7- (seven)	heaven	بهشت
8- (eight)	skate	اسکیت
9- (nine)	vine	درخت مو
10- (ten)	hen	مرغ

شما نیز سعی کنید با استفاده از تخیل خود مواردی از این گونه بیابید.

مانند روش ارتباطی و روش اتصالی، در اینجا نیز استفاده از اصول حافظه اهمیت زیادی دارد تا تصاویر ذهنی خلق شده کاملاً خیالی، رنگی، محرک حواس و مهیج باشند.

هر چقدر این تصاویر ذهنی غیر عادی‌تر و به یاد ماندنی‌تر باشند، ذهن شما بهتر آن را به خاطر می‌سپارد.

سعی کنید برای هر یک از شماره‌های ۱ تا ۱۰، کلماتی انتخاب کنید که با هر عدد هم قافیه باشد. سپس تصویر آن را در جاهای خالی ارائه شده ترسیم کنید.

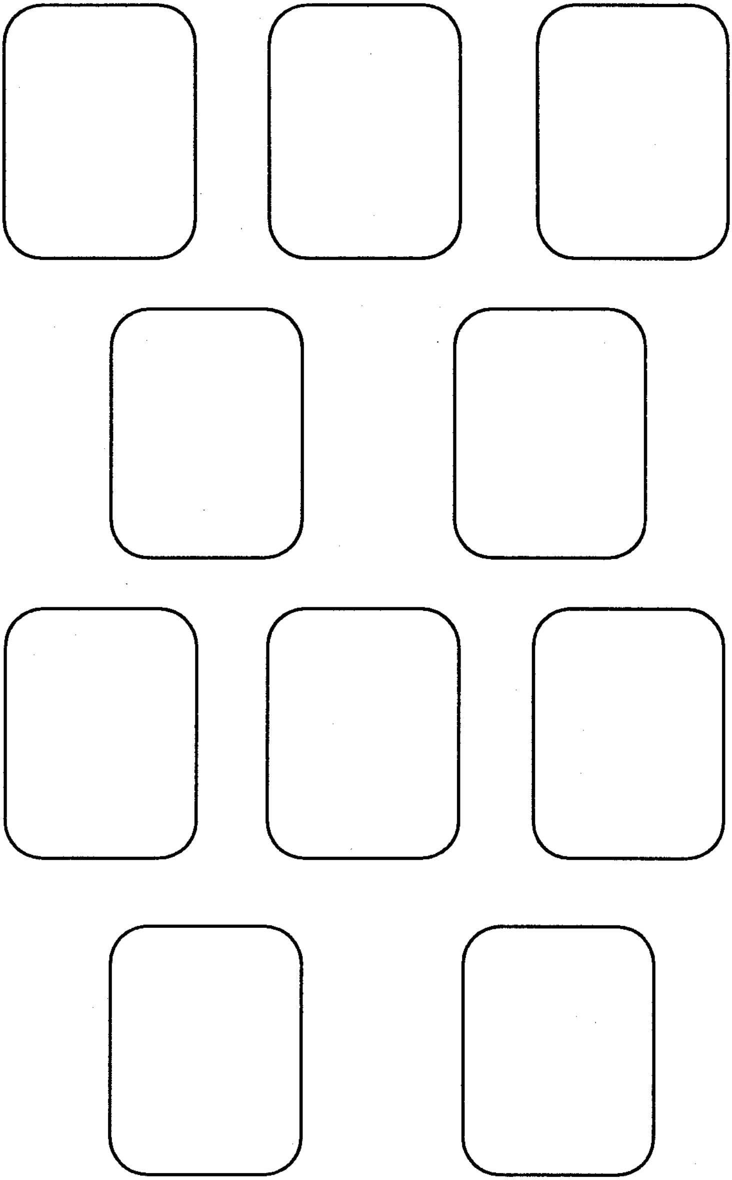
● برای اینکه بتوانید تصویر ذهنی روشن‌تری از هر لغت داشته باشید، چشمان خود را ببندید و تصویر آن لغت را جلوی چشم خود تصور کنید.

● سعی کنید تصویر لغت هم قافیه‌ای را که انتخاب کرده‌اید حس کنید، بشنوید و استشمام و تجربه کنید.

بعد از انجام این کار، یک بار تصویر هر شماره را از ۱ تا ۱۰ در ذهن خود مرور کنید تا مطمئن شوید که جزئیات هر تصویر را به خاطر سپرده‌اید. سپس یکبار دیگر این کار را بر عکس و از شماره‌ی ۱۰ تا ۱ انجام دهید.

مرور سریع تصویر مربوط به هر شماره منجر به تقویت بهتر آن در حافظه می‌گردد. سعی کنید از قوه‌ی تخیل خود بیشترین بهره را بگیرید.

این کار را به قدری انجام دهید که تصاویر شماره و ریتم و ارتباط بین آنها کاملاً در خاطرتان بماند.



✓ روش شماره و ریتم در عمل

پس از به خاطر سپردن لغات هم قافیه‌ای که برای هر عدد انتخاب کردید و نیز تصاویری که از این لغات در ذهن خود خلق کردید، اکنون باید هر لغتی را که می‌خواهید به ذهن بسپارید به یکی از این تصاویر کلیدی ربط دهید. به عنوان مثال، فهرست زیر را در نظر بگیرید:

۱ـ میز
۲ـ پر
۳ـ گربه
۴ـ برگ
۵ـ دانش آموز
۶ـ پرتقال
۷ـ ماشین
۸ـ مداد
۹ـ پیراهن
۱۰ـ پوکر

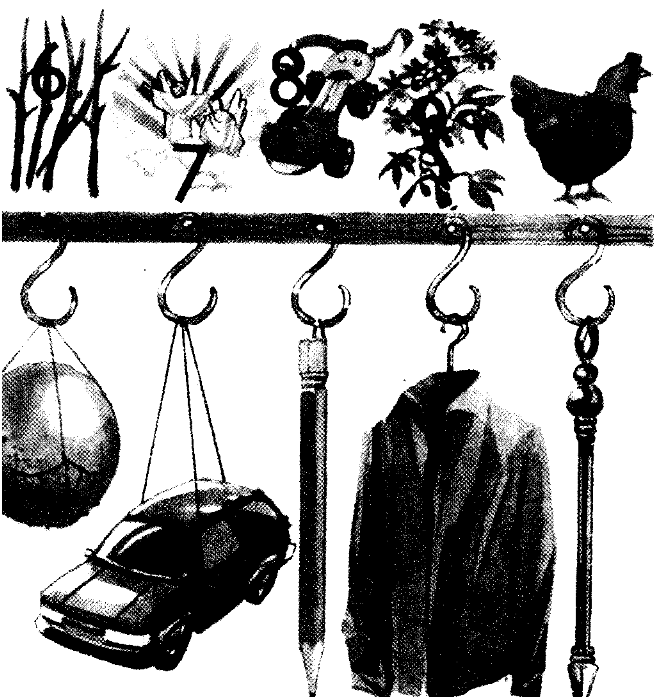
اکنون این موارد را با کلمات هم قافیه با اعداد ۱ تا ۱۰ ترکیب کنید و آنها را به نوعی به یکدیگر ربط دهید:

۱ـ کلوچه	+ میز
۲ـ کفش	+ پر
۳ـ درخت	+ گربه
۴ـ در	+ برگ

۵ـ کندو	+ دانش آموز
۶ـ شاخه‌ها	+ پرتقال
۷ـ بهشت	+ ماشین
۸ـ اسکیت	+ مداد
۹ـ درخت مو	+ پیراهن
۱۰ـ مرغ	+ پوکر

کلمات کلیدی پر رنگ‌ترند. این کلمات محرک‌های حافظه هستند و بدون توجه به مواردی که سعی دارید با این روش آنها را به خاطر بسپارید، همواره ثابت‌اند و فقط باید کلمات مورد نظر را به آنها ربط داد.

در اینجا نمونه‌ای از ربط کلمات به کلمات کلیدی آورده شده است:

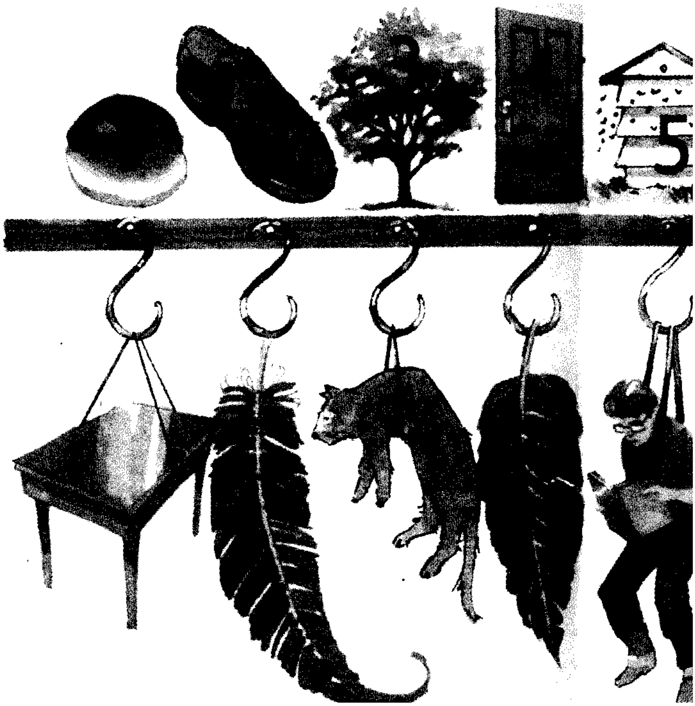


۱ـ تصور کنید یک کلوچه‌ی گرد و بسیار بزرگ روی یک میز قدیمی قرار دارد و میز از فرط سنگینی.کلوچه در حال شکستن است. عطر خوش کلوچه را استشمام کنید و طعم کلوچه‌ی مورد علاقه‌ی خود را حس کنید.

۲ـ کفش مورد علاقه‌تان را تصور کنید که پـر غـول پـیکری روی آن روییده است و نمی‌گذارد آن را بپوشید و پایتان را قلقلک می‌دهد.

۳ـ یک درخت خیلی بزرگ را تصور کنید که گربه‌ی شما یا گربه‌ای که قبلاً آن را دیده‌اید بین شاخه‌های بالایی درخت گیر کرده و با سراسیمگی تکان می‌خورد و میومیو می‌کند.

۴ـ تصور کنید که در اتاق خواب شما یک برگ غول پیکر است کـه وقتی آن را باز می‌کنید شروع به خش خش کردن می‌کند.



۵ـ یک دانش آموز را تصور کنید که پشت میزش نشسته و لباس‌های راه راه زرد و سیاه پوشیده است و در حال وزوز کردن است و قطره‌های عسل روی کتابش می‌چکد.

۶ـ شاخه‌های بزرگ یک درخت را تصور کنید که پوست یک پرتقال خیلی بزرگ را که به اندازه‌ی یک توپ فوتبال است، سوراخ کرده است. مزه و بوی آب پرتقالی که از آن می‌چکد را حس کنید.

۷ـ تصور کنید تمام فرشته‌ها در بهشت به جای ابرها، سوار ماشین شده‌اند. خودتان را در نظر بگیرید که پشت فرمان این ماشین آسمانی نشسته‌اید.

۸ـ خودتان را تصور کنید که در حال اسکیت کردن در پیاده رو هستید و صدای چرخ‌های اسکیت را بر روی زمین می‌شنوید و در همین حال، مدادهای رنگی‌ای که به اسکیت‌تان وصل کرده‌اید، هر جا که می‌روید اشکال جالبی را روی زمین می‌کشند.

۹ـ یک درخت مو غول پیکری را تصور کنید که اندازه‌ی درخت جک و لوبیای سحرآمیز است و به جای برگ، پیراهن‌های رنگی همه جای آن آویزان شده است و در حال باد خوردن هستند.

۱۰ـ حالا نوبت شماست... یک مرغ را با یک پوکر تصور کنید که...

✓ نکات

برای مهارت و تسلط بیشتر در این تکنیک، مثال‌های خودتان را مرور کنید و ببینید که آیا از تمام اصول حافظه در آنها استفاده شده است؟!!

دقت کنید که تمام لغات و تصاویر کلیدی مربوط به آنها تأثیرگذار،

مثبت، ساده و روشن بوده و در عین حال مناسب خود شما باشند. در مورد مثال‌های خود، این سؤالات را مطرح کنید:

- آیا این ربط دادن‌ها جذاب و گیرا هستند؟
- آیا ارتباط کافی میان ربط دادن‌ها وجود دارد؟
- آیا نیازی به بزرگنمایی و تخیل بیشتری هست؟
- آیا باید از رنگ‌های بیشتری استفاده شود؟
- آیا نیازی به القاء تحرک و جنبش بیشتری هست؟
- آیا پیوند بین تصاویر ذهنی به قدر کافی نیرومند هست؟
- آیا هیجان کافی در آنها وجود دارد؟
- آیا طنز و شوخی به کار رفته در آنها کافی است؟

مطمئناً با تمرین و ممارست بیشتر، مهارت بیشتری در این روش پیدا می‌کنید و عملکرد حافظه‌ی شما را تقویت می‌کند.

می‌توانید با ترکیب دو روش شماره و شکل و شماره و ریتم، ۲۰ مورد پشت سر هم را به خاطر بسپارید. در این صورت می‌توانید از یک روش (مثلاً شماره و شکل) برای موارد ۱ تا ۱۰ و از روش دیگر برای نشان دادن موارد ۱۱ تا ۲۰ استفاده کنید.

❑ روش الفبایی

روش الفبایی شبیه روش‌های شماره و شکل و شماره و ریتم است. با این تفاوت که در این روش به جای شماره‌ها، از صدای حروف الفبا برای ربط دادن استفاده می‌شود. برای این کار باید لغتی را انتخاب کنید که با حرف اول کلمه‌ای که می‌خواهید به ذهن بسپارید شروع شود. این لغات

انتخابی، لغات کلیدی محسوب می‌شوند.

* لغتی را انتخاب کنید که به ذهن سپردن آن آسان باشد.

* لغتی را انتخاب کنید که بتوان به راحتی به ذهن سپرد.

* لغتی را انتخاب کنید که ترسیم آن آسان باشد.

* تا حد ممکن از کلمه‌ای استفاده کنید که:

● تلفظ آن با تلفظ حرف اول کلمه‌ی مورد نظرتان یکی باشد. برای مثال: Bee (زنبور) برای حرف B.

● سعی کنید صدای کلمه‌ی انتخابی شبیه حرف اول کلمه‌ی مورد نظرتان باشد. برای مثال: Sea (دریا) برای حرف C.

● از کلماتی که با همان حرف شروع می‌شود اما صدای آن را ندارد استفاده نکنید (Car برای حرف C مناسب نیست، چون صدای K می‌دهد).

اکنون لغات کلیدی انتخابی خود را تبدیل به تصاویر کلیدی کنید و آنها را ترسیم کنید. این تصاویر کلیدی تبدیل به محرک‌های حافظه می‌شوند تا بتوانید کلمه‌ی اصلی مورد نظرتان را به یاد بیاورید.

سعی کنید برای تأثیر بهتر این روش، کلمات کلیدی را خودتان انتخاب کنید. موارد زیر چند نمونه از این دسته را نشان می‌دهد:

تصویر	کلمه	صدا / حرف	
یک زنبور در حال پرواز	*bee*	*bee*	*B*
ساحل دریا	*Sea*	*see*	*C*
یک سند منگوله دار	*Deed*	*dee*	*D*
یک نقاش در حال نقاشی	*Easel*	*ee*	*E*
یک لیوان نوشابه در حال کف کردن	*Effervescence*	*eff*	*F*

یک جیپ نظامی	*Jeep*	*gee*	*G*
یک انفجار	*H-bomb*	*ay-ch*	*H*
یک چشم باز	*Eye*	*i-ye*	*I*
یک پرنده آواز خوان	*Jay*	*jay*	*J*
یک کیک بزرگ	*Cake*	*kay*	*K*
یک آرنج خم شده	*Elbow*	*el*	*L*
مخفف عبارت "رئیس تشریفات"	*MC*	*em*	*M*
یک سنجاق سینه	*Enamel*	*en*	*N*
یک آلت موسیقی	*Oboe*	*oh*	*O*
یک نخودفرنگی که از پوسته‌اش جدا شده	*Pea*	*pee*	*P*
مردم در صف	*Queue*	*kew*	*Q*
یک طاق رومی	*Arch*	*ah-r*	*R*
سری با کلاه پشمالو	*Eskimo*	*ess*	*S*
یک قوری	*Tea*	*tee*	*T*
یک درخت	*Yew*	*yoo*	*U*
یک اتوبوس قرمز رنگ	*Vehicle*	*vee*	*V*
علامت مردانه و زنانه	*WC*	*double-yoo*	*W*
عکس رادیولوژی قفسه سینه	*X-ray*	*ex*	*X*
یک زن	*Wife*	*wiy*	*Y*
یک گوره خر در یک دشت	*Zebra*	*zed*	*Z*

وقتی کلمات و تصاویر کلیدی مربوط به آنها را انتخاب کردید و احساس کردید که می‌توانید با استفاده از این تصاویر، کلمات کلیدی مربوط به هر یک را به یاد بیاورید، سعی کنید با تمرین و ممارست، این

روش را تعمیم دهید.

- سعی کنید تصاویر مربوط به لغات کلیدی را خودتان ترسیم کنید تا بهتر در ذهن‌تان جای بگیرند.
- بهتر است هر تصویر را روی یک برگه‌ی مجزا یا روی یک فلش کارت بکشید تا بتوانید به صورت تصادفی آنها را مرور کنید.
- مرور تصاویر کلیدی را به صورت پشت سر هم، بر عکس و تصادفی انجام دهید تا جایی که بتوانید به راحتی آنها را به یاد بیاورید.

✓ روش الفبایی در عمل



در فصل ششم در مبحث تست روش الفبایی، تست حافظه‌ای ساده‌ای آورده شده است که می‌تواند به ارزیابی پیشرفت‌تان در این روش کمک کند.

❐ اتاق حافظه

رومیان باستان مردمانی بسیار دقیق و منظم بودند و تمایل زیادی به یادگیری داشتند. در واقع آنها ابتکارات جالبی در رابطه با تقویت حافظه برای به رخ کشیدن هوش و مهارت خود داشتند.

اتاق حافظه یکی از معروف‌ترین و موفق‌ترین تکنیک‌های تقویت حافظه‌ی آنان محسوب می‌شود. اتاق حافظه باعث فعال شدن هر دو نیمکره‌ی مغز می‌گردد، زیرا نظم و دقت را با تخیل و زیبایی گرایی در هم می‌آمیزد. این تکنیک ترکیبی از روش‌های ارتباطی و اتصالی می‌باشد که به شما این مکان را می‌دهد تا بتوانید هر چیزی را که می‌خواهید در خانه‌ی رویاهایتان قرار دهید. هر چیزی در این خانه به دقت و با وسواس بسیار زیادی چیده می‌شود و برای همیشه در بهترین جای خود قرار می‌گیرد. سپس می‌توان از هر یک از آنها به عنوان یک ربط دهنده با مطالبی که می‌خواهید به ذهن بسپارید، استفاده کرد.

وقتی وارد این خانه و اتاق حافظه می‌شوید، جزء جزء آن را به دقت تصور کنید. خودتان را در نظر بگیرید که از در حیاط وارد می‌شوید، از حیاط عبور می‌کنید، از پله‌های ورودی بالا می‌روید و وارد خانه می‌شوید. وقتی دارید اتاق‌تان را می‌چینید، از قوه‌ی تخیل خود کمک بگیرید و یک یک اجزاء آن را در ذهن تصور کنید.

برای مثال در یک خانه‌ی مجلل روم باستان، دو ستون مرمری بزرگ در دو طرف درگاه ورودی قرار گرفته و وقتی وارد می‌شوید، یک تندیس یونانی در سمت چپ قرار دارد. در کنار تندیس، یک مبل با رویه‌ی

پوستین قرار دارد و در کنار آن، یک گلدان پر از گل قرار گرفته است. در جلوی مبل، یک میز مرمری قرار دارد و روی آن دو جام نوشیدنی، یک ظرف شربت و یک سبد میوه قرار دارد.

هر یک از این موارد تبدیل به یک تصویر کلیدی می‌شود که خاطره‌ای را تداعی می‌کند (تصویر تست اتاق حافظه این مثال را نشان می‌دهد).

به همان صورت که تصاویر کلیدی در روش شماره و شکل به عنوان مبنای مواردی که قصد به ذهن سپردن آنها را داشتید، به کار برده می‌شدند، در روش اتاق حافظه نیز مواردی که در اتاق قرار می‌گیرند، تبدیل به محرک‌های حافظه می‌شوند که همواره ثابتند و باید مواردی را که می‌خواهید به ذهن بسپارید، به نوعی به آنها ربط دهید.

مثلاً اگر می‌خواهید یادتان بماند که می‌خواهید برای جشن تولد مادرتان گل بگیرید، تصور کنید که هنرمند رومی ستون‌ها را با گل‌های بهاری گلکاری کرده و باعث شده عطر شکوفه در فضای اتاق بپیچد.

یا مثلاً اگر می‌خواهید یادتان باشد که برای تعطیلات آخر هفته حتماً کفش‌های اسکیت‌تان را با خود ببرید، یک پسر بچه‌ی شیطان را تصور کنید که در حال اسکیت روی میز مرمری است و باعث می‌شود که جام‌ها به هوا پرتاب شوند.

مزیت‌های روش اتاق حافظه عبارتند از:

- این روش به صورت طبیعی باعث به کارگیری تمام اصول حافظه می‌گردد.
- اساس این روش تخیل می‌باشد. بنابراین شما می‌توانید هر چیز

شگفت انگیزی را که می‌خواهید، در این اتاق جای دهید. حتی می‌توانید از صداها، بوها، طعم‌ها و الگوهایی که باعث جلب توجه می‌شوند نیز استفاده کنید.

● اعتقاد شما به اینکه اجزای این اتاق مال شماست، باعث می‌شود که ذهن و حافظه‌ی شما به نحوی عمل کنند که اگر بخواهید بتوانید آنها را بدست بیاورید.

● در این روش هیچ حد و مرزی وجود ندارد و به همین دلیل قوه‌ی تخیل را تقویت می‌کند و باعث فعال شدن قسمت مربوط به آن در نیمکره‌ی راست مغز می‌گردد.

● این روش نیازمند نظم و ترتیب است، بنابراین باعث فعال شدن قسمت مربوط به آن در نیمکره‌ی چپ مغز می‌گردد.

✓ **نکات**

● ایده‌های خود را در مورد شکل و طرح اتاق‌تان بنویسید. اینکه دوست دارید چه چیزهایی را کجا قرار دهید.

● یک طرح کلی از اتاق‌تان بکشید و نام و محل چیزهایی را که می‌خواهید در آن قرار دهید، مشخص کنید.

● با چیدن ۱۰ مورد از چیزهایی که دوست دارید شروع کنید.

● در ذهن خود در اتاق قدم بزنید و سعی کنید از روش ارتباطی برای به یاد سپردن دقیق محل، نحوه‌ی قرار گیری، ترتیب و تعداد موارد موجود در اتاق بهره بگیرید.

● از تمام حواس خود برای احساس رنگ‌ها، الگوها، بوها و صداهای

داخل اتاق استفاده کنید. این کار ذهن شما را به فعالیت وا می‌دارد و اطلاعات را در حافظه‌ی شما عمیق‌تر ثبت می‌کند.

- وقتی مطمئن شدید که دقیقاً محل و نحوه‌ی قرارگیری این ۱۰ مورد را به ذهن سپرده‌اید، اکنون می‌توانید هر چیزی را که می‌خواهید به ذهن بسپارید، به نحوی به یکی از آنها ربط دهید.
- حتی می‌توانید چیزهای موجود در اتاق خافظه‌ی خود را افزایش دهید و آنها را به ۱۵، ۲۰، ۳۰ و... برسانید.
- می‌توانید اتاق‌های حافظه‌ی مختلفی داشته باشید و از هر اتاق برای به خاطر سپردن موارد مرتبط با یک موضوع خاص استفاده کنید. حتی می‌توانید اتاق‌ها را به یک خانه، قصر، قلعه، دهکده، شهر و حتی یک کهکشان تبدیل کنید.
- از یاد نبرید که تخیل انسان هیچ حد و مرزی ندارد.

✓ ***روش اتاق حافظه در عمل***

بسیاری از افراد پس از تمرین این روش، به این نتیجه می‌رسند که اتاق حافظه روش بسیار مفیدی است. اگر شما هم نقاشی کردن را دوست دارید، این روش راه بسیار مناسبی برای تقویت حافظه است. سعی کنید طرحی از یک اتاق و موارد درون آن بکشید تا موقعیت و نحوه‌ی قرارگیری هر چیزی در حافظه‌ی شما ثبت شود. پس از آن می‌توانید هر چیزی را که می‌خواهید به خاطر بسپارید، به یکی از این اشیاء و لوازم ربط دهید.

❏ روش نام و چهره

اگر احساس می‌کنید که حافظه‌ی شما در ربط دادن بین نام‌ها و چهره‌ها

مشکل دارد، این مطلب می‌تواند به این دلیل باشد که شاید در ظاهر هیچ رابطه‌ی منطقی بین ظاهر فرد با کاری که انجام می‌دهد یا نام او وجود ندارد. به همین دلیل ذهن شما در ایجاد چنین ارتباطی که لازمه‌ی فعال شدن قسمت منطقی مغز است، با مشکل مواجه می‌شود. برای حل این مشکل باید از قوه‌ی تصور و خیال بیشتر استفاده کرد تا هر دو نیمکره‌ی مغز فعال شوند و همکاری بیشتری با یکدیگر داشته باشند.

در زمان‌های گذشته به خاطر سپردن افراد راحت‌تر بود، چون نام‌ها و شغل‌ها اطلاعات لازم را ارائه می‌کردند. مثلاً آقای Baker یک نانوا بود، خانم Meatyard همسر یک کشاورز بود، آقای Lowtown احتمالاً پایین شهر زندگی می‌کرد و آقای Robertson پسر آقای رابرتس بود و به همین صورت چند نسل از یک خانواده که در یک جا زندگی می‌کردند به خاطر یک خصوصیت فیزیکی مشترک مثل قد، بینی ، چشم، گوش و... به همین اسامی شناخته می‌شدند.

❐ حافظه‌های چندگانه

گروهی از روانشناسان تعدادی از افراد را انتخاب می‌کنند و به آنها ۱۰۰۰ عکس نشان می‌دهند. به صورتی که عکس‌ها پشت سرهم و هر کدام یک ثانیه نمایش داده می‌شوند. سپس روانشناسان ۱۰۰ عکس از بین این عکس‌ها را انتخاب می‌کنند و با ۱۰۰ عکس دیگری که جزء این ۱۰۰۰ عکس نبودند، ترکیب می‌کنند. بعد، از همان افراد می‌خواهند که با دیدن این ۲۰۰ عکس، به دو موضوع اشاره کنند:

اول اینکه آیا این عکس را قبلاً دیده‌اند؟ و دوم اینکه ترتیب نمایش

این عکس‌ها به چه صورتی بوده است؟

با کمال تعجب، تمام افراد تقریباً توانستند عکس‌هایی را که دیده بودند به درستی تشخیص دهند، حتی افرادی که ادعا می‌کردند حافظه‌ی ضعیفی دارند. اما همین افراد در تشخیص ترتیب نمایش عکس‌ها موفقیت کمتری داشتند.

* به نظر می‌رسد که حافظه «هیچوقت یک چهره را فراموش نمی‌کند»، هر چند که در یادآوری نام دقیق آن چهره مشکل داشته باشد.

* تصاویر نسبت به کلمات یا اعداد، محرک‌های قوی‌تری برای حافظه هستند.

در دوران کنونی، شما نیازمند این هستید که از ربط دادن‌های خودتان برای به یاد سپردن افرادی که آنها را می‌بینید، استفاده کنید. برای این کار، تکنیک‌هایی وجود دارد که به یکدیگر کمک می‌کنند:

❑ روش اجتماعی

برای موفق بودن این روش، لازم است که شما:

- علاقه‌ی زیادی به افرادی که با آنها ملاقات می‌کنید داشته باشید.
- به شخصیت آنها احترام بگذارید.
- در گفتگو و مکالمات خود با آنها، ادب و احترام را رعایت کنید.

برای این روش می‌توانید از تکنیک‌های زیر بهره بگیرید:

❑ تکنیک یادآوری

این تکنیک از دو اصل اساسی حافظه بهره می‌گیرد:

تصور *ارتباط*

تفاوت روش چهره و نام با چهار روش قبلی این است که در این روش، تصاویر کلیدی روبروی شما هستند و می‌توانید مستقیم به آنها خیره شوید! فقط لازم است که از یک سری محرک‌های بصری، مثل یک علامت خاص در صورت، به جای مثلاً نام فرد برای به خاطر سپردن او و تقویت حافظه‌ی خود استفاده کنید. با به کارگیری این روش دیگر برای به خاطر نیاوردن افرادی که قبلاً با آنها ملاقات داشته‌اید و یا بدتر از آن، به یاد نیاوردن نام او برای معرفی‌اش به دیگران، نگران نیستید.

این روش نیازمند این است که شما علاقه‌ی زیادی به افرادی که با آنها ملاقات می‌کنید داشته باشید. در این صورت نسبت به آنها احترام خاصی قائلید و به دقت به صحبت‌های آنها گوش فرا می‌دهید.

❑ از لحاظ ذهنی خود را آماده کنید

اگر ملاقات با افراد جدید شما را دچار استرس و اضطراب می‌کند یا پیش خودتان فکر می‌کنید که شاید نتوانید نام افراد را به خاطر بیاورید، باید از لحاظ ذهنی آمادگی قبلی داشته باشید. سعی کنید به خودتان بقبولانید که حافظه‌ای قوی دارید و تکنیک‌هایی را بلدید که می‌توانید نام دقیق افراد را به یاد بیاورید. چنین باوری باعث آرامش بیشتر شما می‌شود و آرامش بیشتر باعث مؤثرتر بودن این تکنیک می‌گردد. اگر باز هم تردید داشتید، قبل از هر جلسه یا قرار ملاقات مهم، چند دقیقه را به آرامش و آمادگی ذهنی اختصاص دهید.

❑ ببینید و مشاهده کنید

حافظه‌ی انسان به تصاویر متکی است. پس باید سعی کنید به فردی که

در حال صحبت با او هستید، خوب نگاه کنید. خجالتی بودن در این حالت معنایی ندارد. مستقیم به چشمان طرف مقابل خود نگاه کنید و سعی کنید در عین گوش دادن دقیق به صحبت‌های او، به دنبال ویژگی‌های خاصی در چهره‌ی او باشید.

هر چقدر مشاهدات شما دقیق‌تر باشد، ارتباط بین چشم‌ها و مغز شما قوی‌تر می‌شود و باعث تقویت بهتر حافظه‌ی شما می‌گردد. یادتان باشد که همیشه اولین ملاقات برابر است با اولین برداشت و اولین برداشت لحظه‌ای بسیار مهم برای حافظه است.

با کمی تمرین و ممارست می‌توانید تفاوت‌های میان افراد مختلف را تشخیص دهید و نکته‌ی متمایز کننده‌ی آنها از یکدیگر را تشخیص دهید. با تمرین بیشتر می‌توانید مهارت بیشتری در این تکنیک بدست آورید.

❑ به دقت گوش کنید

گوش کردن دقیق به اسم فردی که به شما معرفی می‌شود، عاملی مهم در یادگیری یک اسم جدید است. شاید این مطلب در ظاهر ساده و بدیهی به نظر برسد. اما اگر فکر کنید می‌بینید که بارها شده که وقتی فردی به شما معرفی می‌شود، به جای اینکه دقیقاً به اسم او توجه کنید، بیشتر ذهن شما معطوف این است که ظاهرتان چگونه است یا حواس‌تان به یک فرد دیگر بوده و یا حتی نگران این بوده‌اید که شاید این اسم را فراموش کنید!

❑ نام را بلند تکرار کنید

«تکرار» عامل مهمی در یادگیری مطالب جدید محسوب می‌شود. بنابراین حتی اگر فکر می‌کنید که نام فرد را به خوبی شنیده‌اید، درخواست

تکرار نام فرد می‌تواند به تثبیت بهتر آن در حافظه‌تان کمک کند.

روش قدیمی معرفی افراد به یکدیگر نیز می‌تواند به این امر کمک کند: "جنیفر اسمیت" لطفاً با "گرت جونز" آشنا شوید. "گرت جونز" مایلم که شما را با "جنیفر اسمیت" آشنا کنم.

❑ نام را تلفظ کنید

به محض اینکه اسم جدیدی را شنیدید، بهتر است از تلفظ صحیح آن مطمئن شوید. این کار را می‌توانید با پرسیدن دلیل نام وی انجام دهید. اگر نام خانوادگی فرد جزء نام‌های متداول و پر کاربرد است، سعی کنید رابطه‌ای بین نام کوچک او با اسم فامیلش پیدا کنید. این کار باعث می‌شود که نام او بهتر در ذهن شما بماند.

سعی کنید از نام فرد در محاورات و گفتگوهای خود استفاده کنید تا تکرار آن باعث ماندگاری آن در ذهن‌تان شود.

❑ نام را هجی کنید

آشنایی با نحوه‌ی صحیح هجی کردن نام فرد می‌تواند کمک بزرگی در به خاطر سپردن آن باشد. بنابراین اگر ممکن است، بخواهید که این کار به صورت شمرده شمرده انجام شود تا فرصت تکرار حروف وجود داشته باشد.

❑ در مورد تاریخچه‌ی اسم فرد سؤال کنید

۵۰ درصد مردم، دقیقاً یا کمابیش چیزهایی در مورد تاریخچه‌ی اسم و فامیل‌شان می‌دانند. آغاز یک بحث در مورد شجره نامه‌ی خانوادگی یا

دلیل اسم و فامیل فرد کار راحتی است. صحبت در مورد تاریخچه و دلیل یک نام باعث می‌شود آن نام، بهتر در ذهن‌تان بماند.

❏ به تبادل اطلاعات بپردازید

بسته به موقعیت، راحت‌ترین راه آشنایی با نام یک فرد، می‌تواند تبادل کارت ویزیت باشد. در ژاپن رسم بر این است که افراد در اولین ملاقات، کارت ویزیت خود را به یکدیگر می‌دهند و در تمام طول جلسه، آن را در جایی که جلوی دیدشان باشد قرار می‌دهند. این کار نشانه‌ی احترام متقابل است و این مزیت را نیز دارد که نام فرد و احیاناً عناوین او، به صورت واضح و روشن جلوی چشم فرد قرار دارد.

❏ در گفتگو و مکالمات خود نام را تکرار کنید

احترام و ادب حکم می‌کند که در طول یک ملاقات، به صورت بجا از نام یا نام‌های افراد استفاده کنید (مثلاً: "جِین" به من گفت که... یا "پُل"، دوست دارم به شما تبریک بگویم که...). این روش نشان دهنده‌ی صمیمیت بوده و در عین حال مبادی آداب بودن را نشان می‌دهد. در ضمن باعث می‌شود که نام‌ها و اسامی بیشتر و بهتر در حافظه ثبت شوند.

❏ حافظه‌ی خود را امتحان کنید

در طول یک جلسه، هر چند وقت یکبار به افرادی که در آنجا حضور دارند فکر کنید و ببینید که می‌توانید نام افرادی را که با آنها ملاقات داشته‌اید و نیز آنچه را که در مورد خودشان به شما گفته‌اند به یاد بیاورید. این کار باعث مرور آنچه که فهمیده‌اید شده و نام‌ها و مشخصات افراد در

ذهن شما تقویت می‌شوند.

❑ در هنگام خداحافظی نام را تکرار کنید

همانطور که قبلاً نیز اشاره شد، مغز انسان اولین‌ها و آخرین‌ها را بهتر به خاطر می‌سپارد. در هنگام خداحافظی، ادا کردن اسم فردی که با او ملاقات داشته‌اید، می‌تواند تأثیر بسزایی در به خاطر ماندن او داشته باشد. این کار نه تنها باعث احترام به فرد مقابل است، بلکه یادگیری نام او را برای شما راحت‌تر می‌کند.

❑ مرور

بعد از پایان جلسه یا جدایی از یک فرد، مرور اطلاعاتی که از او کسب کرده‌اید اهمیت شایانی دارد. سعی کنید چیزهایی را که فهمیده‌اید، بارها مرور کنید. تصاویر افرادی که در آن جلسه ملاقات کرده‌اید را در ذهن خود تداعی کنید. حتی اگر مقدور است می‌توانید عکس‌هایی واقعی از آنها بگیرید و برای خود داشته باشید. هر از چندگاهی نگاهی به این عکس‌ها بیندازید تا خاطرات مربوط به آنها در ذهن‌تان زنده شود.

نقاشی کردن و نوشتن به یادگیری کمک می‌کنند. اگر تقویت حافظه واقعاً برایتان مهم است، توصیه‌ی من این است که نکته برداری کنید و همیشه یک دفترچه‌ی خاطرات همراه خود داشته باشید. حتی می‌توانید تصویر ساده‌ای از فردی که با او ملاقات کرده‌اید بکشید و یا خلاصه‌ای از مشخصات و چیزهایی که از او دستگیرتان شده است، یادداشت کنید. مشخصاتی مثل خصوصیات فیزیکی، چهره، رفتار، نگاه، حرکات و دیگر عواملی که می‌توانند در به یاد آوری بهتر آن فرد کمک کنند.

❑ قواعد را معکوس کنید

شما می‌توانید با معکوس کردن تمام آن چیزهایی که در بالا گفته شد، به دیگران کمک کنید تا آنها نیز شما را به خوبی به خاطر بسپارند. نام خود را تکرار کنید، در مورد ریشه و تاریخچه‌ی نام و اسم فامیل‌تان صحبت کنید، کارت ویزیت خود را به آنها بدهید و به آنها کمک کنید تا بتوانند بهتر شما را به دیگران معرفی کنند.

❑ صبور باشید

برای آشنایی با افراد جدید یا کسب اطلاعات تازه هیچوقت عجله نکنید. عجله و اضطراب می‌تواند باعث فراموش کردن چهره‌های جدید شود. سعی کنید در ابتدا به دنبال موضوعی برای باز کردن سر صحبت با فرد مقابل باشید تا مغز شما برای استخراج و تحلیل داده‌های جدید فرصت کافی داشته باشد. این کار باعث می‌شود که روند مکالمه‌ی دو طرفه آرام‌تر و تبادل اطلاعات فیمابین منطقی‌تر شود.

❑ خود را بهره‌مند کنید

ملاقات با افراد و چهره‌های جدید، جالب و هیجان انگیز است و انسان را با اطلاعات و تجربیات جدیدی آشنا می‌کند. سعی کنید از این تجربیات بیشتر بهره‌مند شوید، زیرا اطلاعات بیشتر، عملکرد مغز را بهتر می‌کند و بهتر شدن عملکرد مغز، باعث تقویت حافظه می‌گردد.

❑ اصل بعلاوه یک

بیشتر افراد فکر می‌کنند از هر ۳۰ نفری که ملاقات می‌کنند، نمی‌توانند

بیش از ۲ تا ۵ نفر آنها را به خاطر بسپارند. در واقع به خاطر سپردن تمام افرادی که اخیراً با آنها ملاقات داشته‌اند را کاری سخت و دشوار می‌دانند. اگر این مطلب در مورد شما نیز صادق است، یک هدف برای خود در نظر بگیرید: سعی کنید هر بار فقط یک نفر بیشتر از آنچه که به ذهن‌تان می‌رسد به یاد بیاورید. تمرین این تکنیک باعث می‌شود که به مرور بتوانید تمام افرادی را که می‌خواهید، به راحتی به خاطر بیاورید.

❑ روش یادآوری

اصول یادآوری برای به خاطر سپردن نام‌ها و چهره‌ها همان اصول اساسی حافظه یعنی تصور و ارتباط است.

❑ تصور

- یک تصویر ذهنی واضح از فرد و نام او داشته باشید.
- سعی کنید صدای نام فرد را در ذهن خود "بشنوید".
- تصویر چهره‌ی فرد را در ذهن خود تداعی کنید. سعی کنید مانند یک نقاش عمل کنید.
- خصوصیات بارز فرد را در ذهن خود بزرگنمایی کنید.

❑ ارتباط

چهره‌ی فردی را که می‌خواهید به خاطر بسپارید بررسی کرده و سعی کنید چیزی را در آن پیدا کنید که یادآور نام او باشد.

شاید بعضی اوقات به یاد آوردن نام بچه‌های دوستان‌تان کار دشواری باشد. شاید نام «کلارا» کوچولو را به خاطر اینکه هم نام عمه یا خاله‌ی

خودتان است را به خوبی به یاد بیاورید. اما چطور می‌توان فهمید که کدام یک از بچه‌های دوست‌تان «تام» و کدام یک «اُلیور» است؟

در اینصورت می‌توانید اینگونه فکر کنید که مثلاً تام رفتار پرخاشگرایانه‌ای دارد و مانند تام در کارتون تام و جری مدام به دنبال دعوا کردن است و یا مثلاً اُلیور کوچولو شما را به یاد سریال «اُلیور توئیست» می‌اندازد. در اینصورت می‌توانید آنها را بهتر به خاطر بسپارید.

همسایه‌ی جدید شما آدم خوبی است، اما شما نمی‌توانید نام فامیلش را که مثلاً آقای «براون» یا آقای «گرین» است، به خاطر بسپارید. در اینصورت می‌توانید به در خانه‌ی او یا رنگ موها و حتی چشمش نگاه کنید و ببینید چطور می‌توانید یک یادآور تصویری پیدا کنید که وقتی به آن فکر می‌کنید، نام فامیل همسایه‌تان را تداعی کند.

البته به یاد داشته باشید که برخی خصوصیات مثل مدل مو، رنگ مو، رنگ لباس یا حتی در خانه ممکن است عوض شوند. پس سعی کنید تا حد ممکن به دنبال یادآورهایی باشید که احتمال تغییرشان کمتر است.

❑ نحوه‌ی چهره خوانی

عبارت «هیچوقت چهره‌ای را فراموش نمی‌کنم» را زیاد شنیده‌اید و یا حتی از افرادی می‌توان شنید که ادعا می‌کنند نمی‌توانند اسامی را به خوبی به ذهن بسپارند. اما واقعاً ما چقدر به چهره‌ی افرادی که برای بار اول با آنها روبرو می‌شویم توجه می‌کنیم؟ یادگیری بررسی دقیق چهره‌ی افراد باعث فعال شدن قوه‌ی تخیل می‌شود و کمک می‌کند تا نام‌ها را خیلی دقیق‌تر به چهره‌ها ربط دهیم.

قضاوت سریع در مورد جذاب بودن یا نبودن یک فرد برای ما کار آسانی است اما به نوبه‌ی خود کمکی در به یاد سپاری او ندارد. ما وقتی با کسی رو در رو حرف می‌زنیم، تمایل داریم که از نزدیک به چشم‌ها و دهان او نگاه کنیم. اما این نگاه ما واقعاً چقدر دقیق است؟

بهتر است در این نگاه کردن حالت مشاهده داشته باشیم و سعی کنیم در چهره‌ی طرف مقابل به دنبال نکات کلیدی باشیم. سپس می‌توان از این نکات کلیدی برای تقویت حافظه کمک گرفت.

از جمله‌ی این نکات می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

✓ چشم‌ها

● به اندازه‌ی چشم‌ها توجه کنید:

آیا چشم‌ها: بزرگ، کوچک، برآمده، تو رفته، نزدیک به هم یا با فاصله‌اند؟

● به رنگ چشم‌ها توجه کنید:

آیا رنگ چشم‌ها: آبی، سبز، قهوه‌ای، عسلی، مشکی یا روشن‌اند؟

● به دور چشم‌ها توجه کنید:

آیا پوست دور چشم‌ها: پف کرده، صاف، چروکیده یا خشک است؟

✓ دهان

● به لب‌ها توجه کنید:

آیا لب‌ها: نازک، کلفت، رو به بالا، رو به پایین، صاف یا کج‌اند؟

✓ **سر**

● به سر توجه کنید:
آیا سر: چارگوش، کشیده، گرد، بیضی یا سه گوش است؟

● به استخوان بندی سر توجه کنید:
آیا سر: پهن، باریک، درشت یا ریز است؟

● به عقب و جلوی سر توجه کنید:
آیا عقب و جلوی سر تفاوت چشمگیری با یکدیگر دارند؟

✓ **مو**

● به حالت و رنگ موها توجه کنید:
آیا موها: بلند، کوتاه، فرفری، موجی، صاف، لخت، خشک، نازک، تراشیده، مشکی، جو گندمی یا خاکستری‌اند؟

✓ **پیشانی**

● به پیشانی و فاصله‌ی بین خط رویش مو و ابروها توجه کنید:
آیا پیشانی: بلند، پهن، باریک، کشیده شده به سمت شقیقه، صاف یا چین‌دار است؟

● به ابروها توجه کنید:
آیا ابروها: کلفت، نازک، کشیده، کوتاه، کمانی، صاف، نزدیک به هم، متصل، برداشته شده یا پر پشت‌اند؟

✓ **گوش‌ها**

گوش‌ها بخشی از چهره هستند که اغلب مورد توجه قرار نمی‌گیرند.

درحالیکه یکی از مهم‌ترین وجوه تمایز بین افراد محسوب می‌شوند.

● آیا گوش‌ها: بزرگ، کوچک، کشیده، جلو آمده، قوس دار، صاف، چروکیده یا سوراخ شده‌اند؟

✓ **بینی**

بینی یک فرد نمایانگر چهره‌ی اوست و یکی از اعضای صورت است که بیش از سایر اعضاء نظر دیگران را جلب می‌کند.

به بینی از روبرو و از کنار توجه کنید:

آیا بینی: بزرگ، کوچک، باریک، پهن، سر کج، رو به بالا، قوس دار یا دارای انحنا است؟

● آیا سوراخ بینی: گشاد، تنگ، شیپوری، انحنا دار یا پر مو است؟

به همین صورت می‌توانید به دیگر اندام‌های بدن، مثل پوست، چانه، گونه‌ها، مژه‌ها، دست‌ها و... توجه کنید. البته دقت کنید که این کار را به صورت کاملاً عادی و طبیعی انجام دهید!

از دیگر حواس خود برای به خاطر سپردن بو، صدا، اخلاق، طرز صحبت، حرکات و کلاً هر چیزی که بتواند به شما کمک کند تا بین شخص و نام او ارتباط برقرار نمایید، استفاده کنید.

گاهی اوقات نیز مقایسه‌ی دو نفر با هم می‌تواند در به خاطر سپردن موارد متمایز کننده‌ی آنها مؤثر باشد.

شاید نام «سوزی رُز» با نام «سوزان فلاور» اشتباه شود، اما می‌توان با مقایسه، آنها را از یکدیگر جدا کرد. نام "سوزی رُز" را می‌توان اینگونه بخاطر سپرد که زن کوتاه قدی است (اسم کوتاه‌تری هم دارد) که عطر گل

رُز می‌زند. در حالیکه "سوزان فلاور" زن قد بلند و قوی هیکلی است که موهای بلندی دارد، مانند یک گل (فلاور) بزرگ که شکوفه‌هایش باز شده است. به همین صورت می‌توان «جیم مک لارن» که چانه‌ی دراز و استخوانی دارد و یادآور ماشین مسابقه‌ای مک لارن است را با «مک مگنس» که سبیل کلفتی دارد و یادآور نوشابه‌ای با همین نام است، مقایسه کرد.

❑ اسامی متداول و پیشنهاداتی برای به خاطر سپردن آنها:

شما می‌توانید اسامی و عبارات را تغییر دهید یا آنها را کم و زیاد کنید تا مطابق تصور شما شوند:

White: یک صخره‌ی سفید (white) و بزرگ.

Brown: یک زمین کشاورزی قهوه‌ای (Brown) بزرگ و شخم زده.

Green: یک درخت سبز (green) بسیار بزرگ.

Smith: یک کارگاه آهنگری (smithy) با چکش و سندان.

Collins: یک سگ بزرگ گله (collie) در حال ورود به یک خانه (inn) است.

اسامیِ مهجور و غیر متداول را نیز می‌توان با بخش بخش کردن آنها و ربط دادن هر کدام به یک چیز، به خاطر سپرد. هر چقدر این ربط دادن‌ها بی‌معنی‌تر و مضحک‌تر باشند، بهتر می‌توان آنها را به خاطر سپرد:

MacIntyre: یک همبرگر بزرگ (Mac) در یک لاستیک (Tyre).

Abado: گروه پاپ معروف سوئدی (Abba) در حال اجرا (do).

Charalambous: دو نفر (character) که پشت یک بَره (lamb) بزرگ

در یک ایستگاه اتوبوس (bus) سوار شده‌اند.

از این قاعده می‌توان برای به خاطر سپردن نام کوچک افراد نیز استفاده کرد.

□ در پایان

استفاده‌ی بیشتر از این تکنیک منجر به مهارت بیشتر آنها می‌شود و به کارگیری آنها را در مواقع ضروری تبدیل به یک عادت می‌کند. مثلاً در افرادی که به موسیقی علاقمندند، تبدیل کردن یک نام کوچک غیر متداول به یک آهنگ کوتاه می‌تواند به ثبت بهتر آن در حافظه کمک کند.

حتی می‌توان تکنیک نام و چهره را با سایر روش‌های تقویت حافظه ترکیب کرد.

اساس تمام تکنیک‌های مطرح شده در این کتاب، انتخاب یک یادآور عینی قابل اطمینان است. از یاد نبرید که لحاظ کردن رنگ، حرکت، بزرگنمایی و سایر محرک‌های حسی، باعث فعال شدن قوه‌ی تخیل می‌شود و ربط دادن عناصر مختلف، باعث تشدید یادآوری آنها در ذهن می‌گردد.

با به کارگیری تکنیک‌های تقویت حافظه خیلی زود در می‌یابید که قادر به یادآوری تمام کسانی هستید که یکبار با آنها ملاقات رو در رو داشته‌اید. به یاد آوردن افراد چه از لحاظ اجتماعی و چه از لحاظ حرفه‌ای تأثیرگذاری بسیاری دارد و باعث افزایش اعتماد به نفس و به تبع آن موجب موفقیت می‌گردد.

فصل ششم

حافظه‌ی خود را بسنجید

قبل از پرداختن به تست‌های مطرح شده در این قسمت، شاید بهتر باشد یکبار دیگر نکات مطرح شده در صفحه ۴۰ را مرور کنید.

۱ـ تست داستانسرایی

یکبار موارد زیر را بخوانید و سپس با استفاده از روش داستانسرایی که قبلاً توضیح داده شد، سعی کنید آنها را به ترتیب به خاطر بسپارید.

برای نحوه‌ی ارزیابی و نمره دهی به خود نیز به مبحث "موارد پاسخگویی" در صفحات بعدی مراجعه کنید.

روزنامه	چاقو
رودخانه	چکش
شلوار	ساعت
پشم	دکتر
ماست	درخت

۲ـ تست شماره و شکل

با استفاده از روش شماره و شکل، فهرست کلمات زیر را مرور کرده و سعی کنید هر مورد را با ربط دادن آن به شکل یکی از اعداد ۱ تا ۱۰، به خاطر بسپارید. برای نحوه‌ی ارزیابی و نمره دهی به خود نیز به "موارد پاسخگویی" در صفحات بعدی مراجعه کنید.

۱ـ سمفونی ۲ـ نیایشگر ۳ـ هندوانه ۴ـ آتشفشان ۵ـ دوچرخه
۷ـ شیرینی ۸ـ شکوفه ۹ـ سفینه‌ی فضایی ۱۰ـ مزرعه‌ی گندم

۳ـ تست شماره و ریتم

با استفاده از روش شماره و ریتم، سعی کنید در عرض یک دقیقه موارد زیر را به خاطر بسپارید. هدف این است که هر مورد را با ربط دادن به یک تصویر کلیدی و با استفاده از اصول حافظه به ذهن بسپارید.

برای نحوه‌ی ارزیابی و نمره دهی به خود نیز به موارد پاسخگویی مراجعه کنید.

۱ـ سیاره ۲ـ آفتابگردان ۳ـ میکروفن
۴ـ صندلی راحتی ۵ـ جاده ۶ـ کاغذ دیواری
۷ـ ماشین مسابقه‌ای ۸ـ سس گوجه فرنگی
۹ـ خمیر دندان ۱۰ـ صابون

۴ـ تست روش الفبایی

سؤالات زیر موجب یادآوری اصول و قواعد روش الفبایی در تقویت حافظه می‌گردند. برای دیدن جواب‌ها به موارد پاسخگویی مراجعه کنید.

* کدام کلمه برای نشان دادن هر حرف مناسب است و چرا؟

۱ـ حرف	K	cake	Kerb
۲ـ حرف	B	bar	bee
۳ـ حرف	C	See	crease
۴ـ حرف	F	effervescence	Fee

۵ـ یک تصویری کلیدی برای نشان دادن حرف "I" بکشید.

۵ـ تست اتاق حافظه

با استفاده از روش اتاق حافظه، یک دقیقه به تصویر زیر نگاه کنید. سپس مواردی را که می‌توانید به یاد بیاورید به همراه محل آن‌ها در اتاق، در گزینه‌ی پاسخگویی به تست روش الفبایی (در صفحات بعدی) یادداشت کنید. (ترتیب و نحوه‌ی قرارگیری موارد اهمیت زیادی دارد).

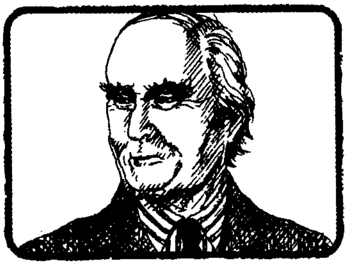


۶ـ تست نام و چهره

با استفاده از روش نام و چهره، به مدت یک دقیقه به نام‌ها و چهره‌های زیر نگاه کنید. هدف، ربط دادن نام اشخاص با یک خصوصیت فیزیکی بارز در چهره‌ی آنها است تا از آن به عنوان یک یادآور عینی استفاده شود.



خانم سانسون



آقای هاوکینز



آقای فیشر



دوشیزه تمپل



آقای رام

□ جمع بندی

۱ـ *پاسخگویی به تست داستانسرایی*

داستانی راکه با استفاده از موارد ذکر شده ساخته‌اید پیش خودتان و یا با صدای بلند بازگو کنید. سپس ۲۰ لغت کلیدی خود را به ترتیب در قسمت زیر یادداشت کنید:

....

....

....

....

....

....

....

....

به دو صورت به خودتان نمره بدهید:

- چند مورد را درست به یاد آوردید؟
- ترتیب چند مورد را درست ذکر کردید؟

برای هر موردی که درست به یاد آوردید یک نمره و برای تشخیص درست ترتیب هر مورد نیز یک نمره به خودتان بدهید. حداکثر نمره: ۴۰

۲ـ *پاسخگویی به تست شماره و شکل*

موارد مربوط به هر شماره را به ترتیبی که آمده، یادداشت کنید.

۹ ....

۲ ....

۸ ....

۷ ....

۶ ....

۳ ....

۵ ....

۱۰ ....

۱ ....

۴ ....

برای هر جواب صحیح، یک نمره به خودتان بدهید. حداکثر نمره: ۱۰

۳ـ پاسخگویی به تست شماره و ریتم

موارد مربوط به هر شماره را به ترتیبی که آمده یادداشت کنید:

۹ ....

۲ ....

۸ ....

۷ ....

۶ ....

۳ ....

۵ ....

۱۰ ....

۱ ....

۴ ....

برای هر جواب صحیح، یک نمره به خودتان بدهید. حداکثر نمره: ۱۰

۴ـ پاسخگویی به تست روش الفبایی

جواب خود به سؤالات را در اینجا یادداشت کنید. برای دیدن جواب‌ها به مبحث «جواب تست روش الفبایی» مراجعه کنید.

۱ ....

۲ ....

۳ ....

۴ ....

۵ ....

برای هر جواب صحیح، دو نمره به خودتان بدهید. حداکثر نمره: ۱۰

۵ـ پاسخگویی به تست اتاق حافظه

خود را در حال قدم زدن در اتاقی که تصویر آن در تست اتاق حافظه آمده بود، تصور کنید و سعی نمایید موارد موجود در آن را به ترتیب به یاد بیاورید و آنها را یادداشت کنید.

محل قرارگیری (تعداد موارد موجود)	موارد موجود
کف اتاق (۵ مورد)	....
میز (۴ مورد)	....
مبل (۴ مورد)	....
ستون‌ها (۲ مورد)	....
تندیس (۱ مورد)	....

برای هر جواب صحیح، یک نمره به خودتان بدهید. حداکثر نمره: ۱۵

۶ـ پاسخگویی به تست نام و چهره

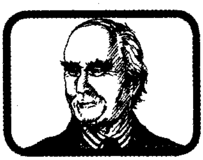
با استفاده از روش نام و چهره و به کارگیری یادآورهای عینی، نام هر چهره را به ترتیبی که آمده، کنار آن یادداشت کنید:



5 ________________



4 ________________



1 ________________



2 ________________



3 ________________

برای هر جواب صحیح، یک نمره به خودتان بدهید. حداکثر نمره: ۵

□ جواب تست روش الفبایی

جواب‌های صحیح به صورت زیر هستند:

۱ـ کلمه‌ای که می‌تواند برای نشان حرف "K" استفاده شود، لغت cake می‌باشد. زیرا با صدای حرف K آغاز می‌شود.

۲ـ کلمه‌ی مناسب برای نشان حرف "B" لغت bee است. زیرا تلفظ و صدای آن مانند B است و با این حرف نیز شروع می‌شود.

۳ـ بهترین کلمه برای نشان دادن حرف "C" لغت see می‌باشد. زیرا تلفظ و صدای آن مانند حرف C است.

۴ـ کلمه‌ی مناسب برای نشان دادن حرف "F" لغت effort است. زیرا با حرف F آغاز می‌شود.

۵ـ تصویر کلیدی پیشنهادی برای حرف "I" تصویر یک چشم است. زیرا صدای آن، یعنی کلمه eye (چشم) مانند حرف I بوده و به خاطر سپردن تصویر آن نیز آسان است.

□ جمع بندی نتایج

تست‌هایی که در این قسمت ارائه شدند، به شما کمک می‌کنند تا پیشرفت خود را در به کارگیری تکنیک‌های تقویت حافظه ارزیابی کنید. فرمول زیر نحوه‌ی محاسبه‌ی نمره کلی شما را در این تکنیک‌ها شرح می‌دهد.

تست	نمره شما	حداکثر نمره
روش داستانسرایی		۴۰
روش شماره و شکل		۱۰
روش شماره و ریتم		۱۰

روش الفبایی	۱۰
روش اتاق حافظه	۱۵
روش نام و چهره	۵
مجموع نمرات	۹۰

برای محاسبه‌ی نمره‌ی کل خود به عنوان یک درصد، به ترتیب زیر عمل کنید:

ابتدا حداکثر نمره‌ی ممکن یعنی ۹۰ را به مجموع نمرات خود تقسیم کنید:

نمره‌ی کل = نمره‌ی شما : ۹۰

سپس عدد ۱۰۰ را تقسیم بر نمره کل خود کنید تا نتیجه‌ی نهایی شما به عنوان یک درصد بدست بیاید:

نمره‌ی شما به درصد = نمره‌ی کل شما : ۱۰۰

برای مثال اگر مجموع نمرات شما ۴۰ باشد، باید به صورت زیر عمل کنید:

۹۰ : ۴۰ = ۲۲/۵

۱۰۰ : ۲۲/۵ = ٪۴۰

یعنی شما به ۴۰ درصد سؤالات جواب صحیح داده‌اید.

نمره‌ی متوسط در هر یک از این تست‌ها بین ۲۰ تا ۶۰ درصد است. با تمرین و ممارست بیشتر، می‌توانید بر تکنیک‌های تقویت حافظه مسلط شوید و در هر یک از آنها به نمراتی بین ۹۰ تا ۱۰۰ درصد دست یابید.

به یاد داشته باشید که:

هر تکنیک حافظه‌ای را که انتخاب می‌کنید، سعی کنید از تصاویر و یادآورهای مثبت و جالب برای به یاد آوردن آنچه که می‌خواهید، استفاده کنید.

فصل هفتم

قدرت حافظه‌ی خود را مضاعف کنید

اکنون شما می‌توانید با به کارگیری تکنیک‌هایی که آموخته‌اید، دانسته‌های خود را دو برابر کنید.

● شما تا اینجا شش روش تقویت حافظه را یاد گرفتید که می‌توانید از آنها در هر موقعیتی برای به خاطر سپردن مطالبی که نیاز دارید، استفاده کنید.

● لغات کلیدی را انتخاب کردید و آنها را تبدیل به تصاویر ذهنی کلیدی نمودید.

● از قوه‌ی تصور و خیال خود کمک گرفتید تا با ربط دادن تصاویر کلیدی، آنها را بهتر و بیشتر در ذهن خود ثبت کنید.

● با تمرین و ممارست در این روش‌ها توانستید در آنها مهارت پیدا کنید.

● مطمئن شدید که می‌توانید این روش‌ها را تعمیم داده و از آنها به عنوان عوامل محرک حافظه در یادآوری موضوعات مختلف کمک بگیرید.

اگر اینگونه است، اکنون زمان تثبیت این روش‌ها و تکنیک‌ها در حافظه‌تان است و همچنین زمان مضاعف کردن قدرت حافظه‌تان می‌باشد.

نکات زیر را در هر روش به کار بگیرید:

- ابتدا به لغات کلیدی و سپس تصاویر کلیدی مربوط به آنها فکر کنید.
- اطمینان پیدا کنید که تصاویر ذهنی شما دقیق و واضح هستند. سعی کنید صدا، حس، طعم، حرکت و بوی آن را احساس کنید.
- پس از آنکه تصاویر ذهنی خود را جزء به جزء مرور کردید، اکنون سعی کنید این تصاویر کلیدی را برای همیشه به خاطر بسپارید.

شاید مقایسه‌ی نحوه‌ی عملکرد حافظه با یک سیستم کامپیوتری بتواند مفید باشد. هر چند که مغز انسان بسیار بسیار پیچیده‌تر و دقیق‌تر از هر اَبَر کامپیوتری است.

اگر شما در حال تایپ یک متن باشید و مرتب مطالبی را اضافه یا کم کنید، تا وقتی این فایل ذخیره نشده، نمی‌توان به آن تکیه کرد یا بعداً به آن مراجعه نمود.

وقتی این فایل ذخیره شد، می‌توان مجدداً به آن رجوع کرد. اما هنوز احتمال ایجاد تغییرات در آن وجود دارد.

اگر این فایل تبدیل به یک فایل تصویری غیر قابل تغییر، مثل PDF شود، دیگر نمی‌توان در آن تغییری ایجاد کرد. زیرا در حافظه‌ی کامپیوتر ثبت شده است. این مطلب در مورد حافظه‌ی انسان نیز صادق است. زمانی که تصویر یک چیز در ذهن ثبت شد، مغز می‌تواند به عنوان یک فایل ثابت و همیشگی روی آن حساب کند تا بعداً بتواند به آن مراجعه نماید.

جمع بندی

در ابتدای دهه ۱۹۹۰، روانشناسان در دانشگاه لندن، در مورد حافظه‌ی انسانی پیش بینی‌هایی کردند و برای آن حد و مرزی قائل شدند. تنها چهار سال بعد، این حد و مرزها به راحتی شکسته شد. این کار تنها با به کارگیری همین روش‌های تقویت حافظه‌ای که شما در این کتاب آموختید، امکان پذیر است.

اکنون شما مهارت‌هایی را در مورد حافظه یادگرفتید که با به کارگیری دو اصل اساسی حافظه، یعنی «تصور و ارتباط» می‌توان از آنها برای تقویت حافظه و به خاطر سپردن هر چیزی استفاده کرد.

تمرین و ممارست در به کارگیری پنج روش تقویت حافظه، ذهن شما را تقویت می‌کند و نیروهای فکری شما را بارور می‌سازد.

از این تکنیک‌ها به خصوص می‌توان در پیشرفت ابزار فوق‌العاده‌ی تقویت حافظه یعنی «نقشه‌های ذهنی» کمک گرفت. نقشه‌های ذهنی همان عواملی بودند که موجب موفقیت خود من، چه در کار و چه در تحصیل شدند.

از مغز انسان به عنوان قصر بزرگی از افکار و خاطرات یاد شده است. متأسفانه اکثر مردم علیرغم برخورداری از چنین قصری، تنها از نور یک چراغ آن، آن هم در زیر زمین استفاده می‌کنند!

اکنون شما قصری دارید که روشنایی چراغ‌هایش آن را درخشان کرده‌اند!

مطالعه‌ی بیشتر

به کسانی که علاقمند مطالعه‌ی بیشتر در این زمینه بوده و مشتاق آشنایی با دیگر روش‌های تقویت حافظه و ذهن و نیز بهره برداری بیشتر از نیروهای فکری هستند، کتاب‌های دیگری از همین نویسنده پیشنهاد می‌شود:

- مغزت را به کار بینداز
- کتاب تصویری نقشه‌ی ذهنی
- حافظه‌ات را به کار بینداز
- نیروی نبوغ فیزیکی
- نیروی نبوغ اجتماعی
- نیروی نبوغ خلاق
- نیروی نبوغ معنوی
- نیروی نبوغ کلامی
- تسلط بر حافظه
- کتاب نقشه‌ی ذهنی
- کتاب تندخوانی
- نیروی مثبت درمانی